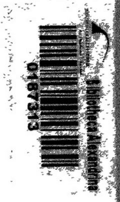
كيف تحقق السعادة لنفسك ولمن حولك

بالأساليب العلمية

الأستاذة الدكتورة
بثينة حسنين عمارة



٢٠٠٠

كيف تحقق السعادة لنفسك ولمن حولك

بالأساليب العلمية

الأستاذة الدكتورة

بثينة حسنين عمارة

دكتوراه من جامعة كورنيل بأمريكا

أستاذ بالجامعة الأمريكية بالقاهرة (سابقاً)

رئيس مجلس إدارة الجمعية العلمية لتنمية وتثقيف الأسرة

عضو لجنة التعليم بالأمانة العامة للحزب الوطنى

٢٠٠٠

الناشر : دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع

القاهرة : ١٢ شارع البركة الناصرية (خلف ١١ شارع نوبار) لاظوغلي
تليفون : ٣٥٥٤٣٧٦ فاكس : ٣٩٠٠١٣٠ - ص.ب:١٣١٥ العتبة ١١٥١١
الطبعة الأولى : ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م
رقم الإيداع : ٢٧٥٨ لسنة ٢٠٠٠
الترقيم الدولي : ISBN : 977-279-283-4

نبذة عن المؤلفة

الكاتبة امرأة مسلمة مصرية تعتز بدينها وبمصريتها وقد مرت بجميع مراحل نمو المرأة: طفلة ـ طالبة ـ زوجة ـ أم ثم جدة وحصلت على مؤهلات أكاديمية عالية:ـ

بكالوريوس فى العلوم (بدرجة جيد جدا) ثم ماجستير فى العلوم بامتياز من الجامعات المصرية، ثم سافرت فى بعثة حكومية للولايات المتحدة الأمريكية للحصول على الماجستير فى علم النفس التربوى فحصلت عليه بامتياز وعادت إلى القاهرة، وبعدها رشحت لبعثة حكومية أخرى للحصول على درجة الدكتوراه فى علم النفس التربوى من جامعة كورنيل بأمريكا فحصلت عليها بدرجة امتياز. فهى بذلك تجمع ما بين المؤهلات الأكاديمية العالية والخبرات العملية كامرأة عاملة على مدى أربعين عاما تدرجت أثنائها فى وظائف التعليم المختلفة حتى وصلت إلى درجة أستاذ جامعى بالحكومة المصرية ثم أستاذ فى الجامعة الأمريكية بالقاهرة.

تزوجت أثناء عملها فى مجال التعليم من أستاذ جامعى وأنجبت ثلاث بنات جميلات تزوجن وأنجبن ثمانى أحفاد (خمسة ذكور وثلاثة إناث).

شاركت الكاتبة فى العديد من المؤتمرات العلمية الدولية فى: الولايات المتحدة الأمريكية ـ إنجلترا ـ فرنسا ـ ألمانيا ـ إيطاليا ـ النمسا ـ الصين ـ الدانمارك ـ كما زارت العديد من دول شرق آسيا:ـ اليابان ـ هونج كونج ـ سنغافورة ـ تايوان ـ تايلاند بهدف التعرف على مدى ما وصلت إليه هذه الدول من تقدم كبير فى مدة وجيزة وأسباب هذا التقدم.

والكاتبة تؤمن بالعمل التطوعى وخدمة المجتمع فأسست عام ١٩٨١ «نادى زونتا الدولى» بالقاهرة ومقره الرئيسى فى شيكاغو بأمريكا بهدف تنمية المرأة المصرية فى جميع المجالات، وانتخبت عضو مجلس إدارة نوادى زونتا الدولى على مستوى دول المجموعة الأوروبية، ثم انتخبت عضوا فى اللجنة العليا لنوادى زونتا الدولية (عددها ١٦٠ نادياً منتشراً فى أنحاء العالم) على المستوى الدولى مما أتاح للكاتبة فرصة الاحتكاك المباشر بالشعوب فى الدول المتقدمة وجعلها دائمة التفكير فى آليات الارتقاء بالمجتمع المصرى ليناظر مثيله فى الدول المتقدمة.

وفى عام ١٩٩٥ أسست الكاتبة جمعية باسم «زينب كامل حسن» التى كانت مثلها الأعلى فى التفوق والتميز، وتضم عدد ١٥٠ عضو من نخبة مثقفى مصر. وفى عام ١٩٩٦ أسست «الجمعية العلمية لتنمية وتثقيف الأسرة» لايمانها العميق بأن الأسرة المصرية فى حاجة شديدة إلى المساعدة والعون، فاختارت المؤسسين من ذوى الكفاءات العالية والمراكز المرموقة من الرجال

والنساء، ويزداد عدد أعضاء الجمعية يوماً بعد يوم مما يبشر بالارتقاء بالأسرة وبالتالى بالمجتمع المصرى.

وبدافع الرغبة الصادقة والإيمان العميق لنشر الوعى الثقافى للأسرة المصرية على أسس علمية، فقد قامت بإصدار كتاب بعنوان: «الأسس العلمية لتنشئة الأبناء» فلاقى نجاحاً كبيراً لدى جماهير الآباء والأمهات ومن الهيئات الحكومية، منها وزارة التربية والتعليم، وزارة الشئون الاجتماعية، وزارة الثقافة وأغلب الجامعات المصرية بالإضافة إلى الهيئات غير الحكومية والاتحادات الإقليمية فى مصر وأعضاد الجمعية العلمية لتنمية وتثقيف الأسرة، مما أعطاها الحماس لإصدار كتب أخرى بعنوان «ثقافة علمية أسرية»، «العولمة وتحديات العصر وانعكاساتها على المجتمع المصرى» بالإضافة إلى هذا الكتاب.

والكاتبة حصلت على العديد من شهادات التقدير من عدة جهات منها: جامعة كورنيل بأمريكا والجامعة الأمريكية بالقاهرة ووزارة التربية والتعليم فى مصر ونوادى روتارى الدولية وغيرها.

والكاتبة تأمل أن يجد القارئ المصرى استفادة حقيقية من هذا الكتاب وأن يسهم فى تحقيق السعادة لأبناء مصر العزيزة.

المؤلفة

تقديم

السعادة ليست ما تملك، ولا من أنت، ولا ماذا تفعل، فالسعادة لاتعتمد على شيء من العوامل الخارجية، بل كل اعتمادها على داخلية نفسك.

السعادة هي رأيك فيها ونظرتك إليها، فقد تجد شخصين يعملان عملا واحدا، ولكل منهما مقدار متساو من المال والمركز، ومع ذلك تجد أحدهما مبتئسا والآخر سعيدا! ولماذا؟ لأن لكل منهما اتجاها عقليا مختلفا! بمعنى أن أفكارك التي تسيطر عليك هي المحك الرئيسي لسعادتك، وكل فرد فينا يحصل على السعادة ، بقدر ما يوطد عزمه على أن يصبح سعيدا.

تقول الدراسات السيكولوجية، أننا لو قارنا بين أنفسنا كما هي، وكما يجب أن تكون عليه، لوجدنا أننا أنصاف أحياء! ذلك أننا لانستخدم إلا جزءا يسيرا من قدراتنا العقلية، أو بمعنى آخر: إن الفرد منا يعيش في نطاق ضيق يصطنعه لنفسه، رغم أنه يملك قوى مختلفة الأنواع، ولكنه يخفق عادة في استخدامها! هذه القوى التي نخفق في استخدامها هي التي سنتحدث عنها في هذا الكتاب، لكي تساعدنا على استكشاف طاقاتنا وتنميتها والانتفاع بها.

من المتفق عليه أن التعليم ليس تلقين المبادئ والقواعد وحسب، ولكن التعليم لايصبح مجزيا إلا إذا اقترن بالتطبيق العملي، فإذا أردت أن تتعلم المبادئ الواردة في هذا الكتاب، وجب أن تفعل شيئا في هذا السبيل، طبق هذه المبادئ في كل مناسبة، فإذا لم تفعل فسوف تنساها سريعا، فالمعرفة التي تعلق بأذهاننا هي المعرفة التي نستخدمها كل يوم. واعلم عند قراءتك لهذا الكتاب، أنك لا تجمع معلومات وحسب، بل تسعى إلى تكوين عادات جديدة، واكتساب طريقة أفضل لتحسين نوعية الحياة، وهذا يحتاج إلى وقت ومثابرة.

حاول أن تتخذ هذا الكتاب مرجعا عمليا في العلاقات الإنسانية، فإذا واجهتك مشكلة خاصة، كاستمالة طفلك، أو اجتذاب زوجتك، أو القيام بعمل صعب، فلاتسارع باتخاذ قرار، بل قلب صفحات الكتاب واستعرض الاقتراحات المناسبة وحاول تطبيقها.

أنت تريد تحقيق آمالك في الحياة، وأن تستفيد من طاقاتك الكامنة، ولذلك فإنك محتاج إلى اكتشاف الذات، وهذا الاكتشاف ممكن أن يكون نقطة تحول في حياتك، فأنت تمتلك طاقات هائلة كامنة في داخلك، ممكن أن تجعل حياتك رائعة، وكل ما تحتاجه الآن هو التصميم على اكتشافها واستخدامها. عندما تدرس هذا الكتاب، ستشعر بتفهم أعمق للحياة والناس، وبعد

ذلك ستبدأ فى بناء قواك والاستفادة بالكثير من مواهبك وقدراتك التى كنت تجهل وجودها، وكم ستكون سعيدا فى استخدامها.

هذا الكتاب مكون من ثمانى فصول اختيرت بعناية لتحقيق السعادة لنفسك، بالأساليب العلمية، لتتعرف على أسباب الانكفاء على الذات الناتج عن القلق، لأن القلق هو ابن شرعى لسلبيات العصر.

ستدرس فى هذا الكتاب المبادئ الأساسية التى تؤثر على العقل البشرى، وأساليب المنهج العقلى الذى يجلب لك السعادة، العلاقات الإنسانية.. وفن معاملة الناس ثم تدرس كيف تنعم بحياة زوجية سعيدة لتكون أكثر قدرة فى تنشئة أبناء أصحاء نفسيا، وسيتضح لك فى كل هذا أن هناك أفكارا جديدة علمية تولد حماسا للعمل وللتقدم والسعادة.

وأخيراً، إذا تعلمنا كيف تتقبل أنفسنا، ونرى بوضوح مميزاتنا ونواقصنا، فإننا سننهمك فى عمل الأشياء الضرورية للوصول إلى أهدافنا، ومن ثم سنحقق السعادة لأنفسنا ولمن حولنا.

المؤلفة

الفصل الأول

١. مبررات اختيار الموضوع.
٢. الأهداف العامة لهذا الكتاب.
٣. الأهداف الخاصة للكتاب.
٤. أهمية هذا الكتاب.
٥. الفئة المستهدفة.
٦. خطوات إعداد الكتاب.
٧. محتويات الكتاب.
٨. كيفية الانتفاع بهذا الكتاب.

مبررات اختيار الموضوع

المبررات عديدة من أهمها ما يلى:ـ

١ـ نحن نعيش حياة مليئة بالضغوط النفسية والتحديات الهائلة التى لم يسبق لها مثيل نتيجة الحضارة الجديدة، والانتقال من المجتمع الصناعى إلى مجتمع جديد، من أهم صفاته الإنتاج غزير المعرفة والمعلومات وأن الكوادر القائمة على هذا الإنتاج تتصف بقدرات فكرية عالية ومن ثم يجب أن يكون بناء الإنسان على قمة أوليات مجتمعنا وعلى الأخص صحته النفسية لأن الإنسان روح قبل أن يكون جسد.

٢ـ لقد بذلت الدولة جهودا فائقة فى جميع المجالات للارتقاء بالمجتمع المصرى ولدفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية والصحية والتعليمية والسياسية، وأنجزت الكثير فى مجال البنية الأساسية، وأدخلت العديد من المشروعات العملاقة ولكنها حتى الآن لم تعط الإنسان المصرى حقه فى الرعاية والاهتمام اللائق، ومن المعروف أن البداية الصحيحة لأى عمل ناجح هو الحصول على أفراد أصحاء من جميع النواحى حتى نضمن نجاح خطط التنمية فى مصر.

٣ـ نحن فى مصر بما لنا من تاريخ حضارى وحاضر تنموى، لانملك إلا أن نهتم بالعلم والبحث العلمى فى جميع المجالات لكى يستمر دورنا الرائد فى الحضارة العالمية، حيث أن العلم هو الركيزة الأساسية لكل أنواع التقدم، وهو المفتاح الأول لتجاوز التخلف والمرض لتحسين نوعية الإنسان وبالتالى تحسين جودة الحياة.

٤ـ نحن فى مصر فى حاجة إلى إعادة النظر فى عاداتنا وسلوكياتنا بحيث نتمسك بما يستند إلى أساس علمى، وأن نحارب كل السلوكيات الخاطئة، التى تؤثر سلبا على جوانب كثيرة فى حياتنا، خصوصا فى عصر العولمة التى تتجه نحو التقارب بين الشعوب وترابط سكان الأرض ببعضهم البعض، ومن الملاحظ أن الاتجاه نحو السلم وما يوفره لنا من سعادة هو أفضل وسيلة لتقارب مصر مع الشعوب المتقدمة.

٥ـ إن ثورة المعلومات والتكنولوجيا فى عالم اليوم تفرض علينا أن نتحرك بسرعة وفاعلية، لنلحق بركب الحضارة الجديدة، لأن كل من يتقاعس عن تطوير نفسه لن يكون له مكان مقبول فى حياتنا المعاصرة، كما أن من يفقد فى هذا السباق العلمى التكنولوجى مكانته، إنما سيفقد أيضا إرادته وثقته بنفسه وبذلك تفشل حياته.

٦ـ تهتم وزارات التربية والتعليم والصحة والشئون الاجتماعية والتعليم العالى، وغيرها بتطوير البرامج لتنمية الإنسان المصرى الذى هو الركيزة الأساسية لنجاح المشروعات العملاقة التى تقوم بها الدولة، وقد آن الأوان للتركيز على سعادة الإنسان وجودة الحياة التى يعيشها، وعلى ذلك يحتاج أغلب المواطنون للإلمام بالمفاهيم والمعلومات الأساسية التى تساعدهم على الحياة السعيدة المنتجة حيث أن زيادة الإنتاج ترتبط ارتباطا مباشرا بمعنويات الإنسان.

الأهداف العامة للكتاب

يهدف هذا الكتاب إلى تزويد القارئ بالمفاهيم العلمية والمعلومات الأساسية للإلمام بالطبيعة البشرية كما خلقها الله للتعرف على القوى مختلفة الأنواع التى يمتلكها الإنسان لكى يكتشف قدراته ويستفيد منها لتحسين نوعية حياته وحياة من حوله من الناس، ومن ثم تكوين الاتجاهات الإيجابية التى تساعد الإنسان على الاستفادة من قدراته الكامنة لتحقيق السعادة لنفسه ولمن حوله وذلك بهدف تنمية الشخصية المصرية من خلال اكتشاف الكثير من القدرات والمواهب التى نجهل وجودها لدينا.

الأهداف الخاصة

هناك أهداف خاصة عديدة منها ما يلى:ـ

١ـ دراسة المبادئ الأساسية التى تؤثرعلى العقل البشرى لتخليصه من المعوقات التى تؤثر على تفكيره.

٢ـ دراسة المنهج العقلى الذى يحقق السعادة لك ولمن حولك من الناس.

٣ـ دراسة الأساليب العلمية التى تحبب الناس إليك.

٤ـ دراسة الأساليب العلمية لكى تجذب الناس إلى وجهة نظرك.

٥ـ دراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تملك زمام الناس دون أن تسىء إليهم.

٦ـ دراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة.

٧ـ دراسة علمية حول الرجل والمرأة.

ويلاحظ أن هذه الأهداف الخاصة مترابطة ومتداخلة وتكمل بعضها البعض وأن تحقيق السعادة لك فيه سعادة لمن حولك.

أهمية هذا الكتاب

هذا الكتاب له إسهامات كبيرة فى التنمية الاجتماعية للعنصر البشرى الذى تهتم به القيادة السياسية والتنفيذية اهتماما كبيراً بعد نجاح برامج الإصلاح الاقتصادى في مصر، وفيما يلى نذكر بعض هذه الإسهامات:-

١- أصبحت العولمة حقيقة واقعة وليست اختيارا، وأصبح الحل الوحيد أمام الحكومات لايتمثل فى مقاومتها، ولكن فى كيفية إدارتها، وفهم خصائصها وقياس أبعادها وابتكار السياسات فى الداخل والخارج التى تحقق المصالح الوطنية، كما أن العولمة تحمل فى طياتها إعادة النظر فى أسلوب حياتنا والثورة على قبول المسلمات، وتشجيع الفكر المستقبلى، لأبناء الوطن وصياغة عقولهم، لكى يزيد إنتاجهم وتتحسن معيشتهم.. وهذا الكتاب له إسهامات كثيرة فى هذا الاتجاه.

٢- المعرفة بكل أنواعها ومجالاتها أصبحت عاملاً حاسماً فى التنمية خاصة بالنسبة للبلدان النامية، لأن ما تدفعه الدول النامية للعالم المتقدم مقابل حقوق الملكية الفكرية والمعرفة، زادت بدرجة كبيرة حتى أصبحت تزيدعلى ٨٠ مليار دولار فى الوقت الحالى، ويتطلب ذلك الحصول على المعرفة العالمية، وتطويعها، واستنباطها محليا، والاستثمار فى رأس المال البشرى يساعد على زيادة القدرة على الاستثمار فى التكنولوجيا، لتسهيل الحصول على المعرفة واستيعابها، لأن من يملك مقومات عناصر الإتقان، هو الذى يستطيع أن يحتل مكانا واعدا فى حياتنا المعاصرة.. هذا الكتاب يهتم بالعقل البشرى فى المقام الأول لكى يعطى أحسن ما عنده.

٣- هذا الكتاب يساهم فى عملية صياغة متكاملة لاستراتيجية مصرية قومية من أجل إعادة تأهيل مصر وتعبئة قدراتها العقلية بما يؤدى إلى زيادة القوى البشرية على الاستجابة لتحديات العولمة، خصوصا بعد أن أصبح القرن الحادى والعشرين هو قرن العلم والمعلومات، وهذا يتطلب نوعية متميزة من الثروة البشرية التى تندفع إلى دائرة التحدى للإبقاد على مواقعهم فى العمل والنشاط، وهذا الكتاب يساهم بقدر كبير فى تنشيط العقول المصرية ودفعها للأمام.

٤- إن جوهر الصراع العالمى الآن هو سباق فى الأفكار العلمية والتكنولوجية. وكل الدول التى تقدمت كانت بسبب استيعاب العلم والأسلوب العلمى فى التفكير.. ونحن فى مصر نتحفز لنهضة شاملة فى جميع المجالات، والعلم هو بوابة التنمية المتواصلة والمستدامة، لأن من

يملك ناصية العلم والتكنولوجيا والمعلومات سيكون له مكان لائق فى هذا العالم، كما أن الدولة التى تمتلك ميزة نسبية فى الإنتاج والجودة هى التى تستطيع أن تحصل على مقومات القوة الجديدة فى العالم وتحتكر الأسواق وتجذب المستهلكين.

ونحن فى مصر لانستطيع أن ندخل هذه المنافسة العالمية إلا بخبرات وقدرات متميزة للأفراد تنافس الخبرات والقدرات التى يتمتع بها أبناء الدول المتقدمة، وعلينا أن ننافس دولا تملك مقومات الحضارة الجديدة والتكنولوجيا العالمية .High Tech. وليس أمامنا الآن سوى الاستفادة من العقول البشرية فى مصر إلى أقصى حد ممكن، وهذا الكتاب يحمس الأفراد للعمل والإنتاج.

٥- فى ظل المتغيرات العالمية والتكنولوجية السريعة والمتلاحقة وإنجازات البحث العلمى المبهرة التى تفوق قدرات الخيال البشرى والإنسانى، تعدلت مفاهيم التنمية البشرية بصورة جذرية، وأصبح العنصر البشرى هو الغاية والهدف النهائى لكل الجهود التنموية باعتباره الأداة الرئيسية لضمان نجاحها واستمرارها وتواصلها، وبذلك تهتم الحكومة فى الوقت الحاضر بمشاركته الفعالة فى كل حلقاتها وأعمالها لتحويل البشر إلى عنصر حقيقى من عناصر ثروة مصر وهو ما يهدف إليه الكتاب.

٦- الحضارة الجديدة التى نعيشها الآن هى مزيج من التقدم التكنولوجى والثورة المعلوماتية، الفائقة السرعة فى إطار نظام جديد، له هياكله وله نظامه الإنتاجى المتميز، وله انعكاساته الصناعية، وأثاره الأخلاقية والاجتماعية، وإذا لم يهتم الإنسان بتنمية قدراته العقلية سيتعرض لعدة ضغوط نفسية وفسيولوجية، لإخفاقه فى ملاحقة التغيرات السريعة الهائلة التى تشنها تكنولوجيات تتبدل وتتغير، بإيقاعات سريعة تتجاوز قدراته على التلقى والاستيعاب، كما أنه سيواجه بكم هائل من الخيارات، تلقى عليه عبء الإلمام بها، والانتقاء منها، وإلا تعرض للإحباط الذى هو من أهم أسباب العنف والإرهاب والتخلف. وهذا الكتاب يساهم إلى حد كبير فى تخفيف الضغوط النفسية على الأفراد.

٧- يولد الإنسان فى هذا العالم وهو مزود بقدرات عقلية خاصة، وطاقات دفينة، تحتاج إلى أساليب معينة، لكى تتفجر هذه القدرات والطاقات إلى أقصى ما يمكن، ومن المعروف أن العوامل التى تؤثر فى الإنسان هى عوامل ثقافية فى المقام الأول. وهذا الكتاب يزود القارئ بالمعلومات والاتجاهات الضرورية لتحسين نوعية الإنسان وبالتالى تحسين جودة الحياة فى مجتمعنا.

٨ـ لما كانت قضايا التنمية البشرية التى تهتم بها مصر حاليا تشكل تحديا أساسيا له انعكاساته، التى تؤثر على المجتمع فإن هذا الكتاب يساهم فى تخطيط البرامج والخدمات وفى اتخاذ السياسات والإجراءات التى تحدّ من الآثار السلبية المتوقعة، كما أنه يساهم فى رسم المستقبل الذى نتطلع إليه ويقدم الحلول والمقترحات اللازمة لتحسين جودة الحياة وبالتالى تحسين جودة الإنتاج فى مصر.

٩ـ من أهم الظروف والمتغيرات الدولية والمحلية، والتى تؤثر على الصحة النفسية للإنسان هو تنوع وتمايز البشر كنتيجة لتطور تكنولوجيا المعلومات والاتصال، ذلك أن المعلومات تتزايد بشكل متسارع، وتؤثر فى جميع عناصر الحياة، وهذا الوضع يدفع إلى مزيد من تطور تكنولوجيا المعلومات والاتصال، ويقود بالتالى إلى مزيد من توالد المعلومات، مما يترتب عليه زيادة فى تمايز البشر وتنوعهم، والذي يقود إلى مزيد من المعلومات ويتيح مجتمع ما بعد الصناعة.. هناك خيارات واسعة أمام الفرد من نظم تربوية، وتعليمية وثقافية، وترويحية ومعلوماتية، وبخاصة ما يتعلق باستيعاب نظم تكنولوجيا المعلومات. وإزاء ذلك يتطلب الأمر توفير قدر كبير من طمأنينة المواطن على نفسه والاتفاق على مجموعة من المبادئ السلوكية والأخلاقية على أسس علمية، وهذا من أهم أهداف هذا الكتاب.

١٠ـ شدة المنافسة بين الدول، نظرا لما يشهده عالم اليوم من تحولات فى البنية الاقتصادية (السوق الأوروبية المشتركة، التكتلات الاقتصادية... إلخ) من أجل تحقيق مزيد من المزايا.. وسوف تشتد المنافسة بسبب الإيقاع السريع للتقدم العلمى، والتطور التكنولوجى، ومن أجل أن يحافظ الإنسان على قدر من التكيف مع التغيير، وتوفير الطمأنينة فى النفوس، والسلامة فى التصرف، فإن وهذا يتطلب أن يكون التفكير العقلانى والمسلك العلمى هو السائد، إذ أن حياتنا هى ما تصوغه لنا أفكارنا.

١١ـ إنسان العصر الحالى تتنازعه قوتان:

أ ـ قوة جذب نحو التقاليد والمعتقدات والعادات القديمة الموروثة.

ب ـ قوة دفع نحو الجديد والحديث والمعاصر.. والحالة كهذه قد ولدت نوعا من الاغتراب للإنسان عن نفسه وعن مجتمعه. معنى هذا أننا منهجيا نعيش فى عصر مضى، لأن طريقة التفكير المستندة إلى السلطة كانت هى الطريقة السائدة شرقا وغربا، وحضاريا نعيش عصرنا معتمدين على منتجات الحضارة العصرية... أدى ذلك إلى الازدواجية التى

تسود حياتنا، حيث أصبحت الوسائل الحضارية العصرية فى أيدينا، والمنهج الفكرى القديم فى رؤوسنا.

إن الصورة الذهنية للإنسان عن نفسه وعن مجتمعه تتشكل إلى حد كبير بما يقدم له من علم وثقافة، وكلما زاد الاهتمام بالعلم والثقافة كلما ساهم ذلك فى تدعيم أواصر المواطنة، والانتماء والولاء، والعطاء والإنتاج، وهى روافد أساسية لمحاربة العنف والإرهاب والتخلف.

ومن هنا تبدو أهمية التنمية البشرية والتركيز على توازن الإنسان وائتلافه اجتماعيا ونفسيا، وهو من أهم أهداف هذا الكتاب.

الفئة المستهدفة

جميع أفراد المجتمع من الطبقة الوسطى وما فوقها، وتلاميذ المدارس الثانوية وطلبة وطالبات الجامعات المختلفة فى محافظات مصر ـ وكذلك الآباء والأمهات والمعلمين والمعلمات وكل المهتمين بتحقيق السعادة لأنفسهم ولمن حولهم بالأساليب العلمية الحديثة.

خطوات إعداد الكتاب

يمكن تلخيص خطوات إعداد الكتاب كما يلى:

١ـ جمع المعلومات من نتائج الدراسات والبحوث السابقة المحلية والأجنبية فى المجالات التى تتصل بالطبيعة البشرية والغوص فى أعماقها للنهوض بالإنسان ومحاولة تغيير سلوكياته إلى الأفضل.

٢ـ تحليل الطبيعة البشرية لمعرفة العوامل التى تؤثر فيها وتتأثر بها لمعرفة الأسباب التى تؤثر على سلوكياتها.

٣ـ تقسيم المعلومات التى تتوصل إليها إلى فصول كل منها يختص بدراسة جانب معين من جوانب الطبيعة البشرية.

٤ـ إعداد دراسة علمية حول الرجل والمرأة أى إعداد دراسة تحليلية للأسرة المصرية.

محتويات هذا الكتاب

يتألف هنا الكتاب من ثمان فصول كما يلى:

الفصل الأول: يتناول مبررات اختيار الموضوع ـ الأهداف العامة والخاصة للكتاب، أهميته، الفئة المستهدفة، خطوات إعداده، كيفية الانتفاع به؛ محتويات الكتاب.

الفصل الثانى: يهتم بدراسة المبادئ الأساسية التى تؤثر على العقل البشرى لتخليصه من المعوقات التى تؤثر عليه ويناقش ثلاثة عشر مبدأ.

الفصل الثالث: يهتم بدراسة المنهج العقلى الذى يحقق السعادة لك ولمن حولك ويناقش أربعة عشر بنداً.

الفصل الرابع: يهتم بدراسة الأساليب العلمية التى تحبب الناس إليك ويناقش سبعة أساليب فى هذا الشأن.

الفصل الخامس: يهتم بدراسة الأساليب العلمية التى تجذب الناس إلى وجهة نظرك ويناقش ثلاثة عشر أسلوبا فى هذا الاتجاه.

الفصل السادس: يهتم بدراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تملك زمام الناس دون أن تسىء إليهم أو تستبد عنادهم ويناقش تسعة أساليب فى هذا الشأن.

الفصل السابع: يهتم بدراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة ويناقش ثمانية أساليب فى هذا الاتجاه.

الفصل الثامن: يقدم دراسة علمية حول الرجل والمرأة ويناقش ١٨ بندا فى هذا الشأن.

فيكون مجموع البنود التى يتناولها هذا الكتاب هو ٨٤ بندا منها ٦٤ فى مجال الطبيعة البشرية والعلاقات الإنسانية.

كيفية الانتفاع بهذا الكتاب

للانتفاع بهذا الكتاب عليك بعمل الآتى:ـ

١ـ أوجد رغبة عميقة فى تنمية مقدرتك على معاملة الناس، قل لنفسك مرارا وتكراراً «إن نجاحى وشخصيتى وسعادتى تتوقف إلى أبعد حد على مهارتى فى معاملة الناس».

٢ـ اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص فكرته العامة، وإذا أغراك هذا بالانتقال إلى الفصل الذى يليه فلا تستجيب لهذا الإغراء، اللهم إلا إذا كنت تقرأ لمجرد التسلية، أما إذا كنت تستهدف تنمية مقدرتك على معاملة الناس، فارجع حيث بدأت، وأعد ما قرأت فى إمعان فكر، وستجد أن هذه الطريقة ستوفر لك الوقت وتضمن لك الحصول على أفضل النتائج.

٣ـ قف كثيرا خلال قراءتك، وتأمل فيما تقرأ، واسأل نفسك: كيف، ومتى تستطيع أن تطبق هذه المقترحات عمليا؟ فهذا النوع من القراءة سيفيدك أكثر مما لو انطلقت تقرأ دون توقف.

٤ـ اجعل في يدك وأنت تقرأ، قلما أحمر أو أسود، فإذا وصلت إلى اقتراح وجيه يفيدك في شيء، فضع تحته خطا، فإذا كان الاقتراح ذا شعب متعددة فاجعل تحت كل منها خطا أو علامة، فوضع العلامات في الكتاب يجعله أكثر إمتاعا وأسهل في المراجعة عند اللزوم.

٥ـ راجع كل ما قرأت من آن لآخر لكي تحتفظ بتسلسل الأفكار حتى تتغلب على النسيان، اجعل هذا الكتاب في مواجهتك كل يوم، وألق عليه نظرة عابرة كلما أمكن ذلك، واذكر أن تطبيق المبادئ المذكورة لايصبح اعتياديا إلا إذا داومت على مراجعة هذه المبادئ واستبقيتها ماثلة في ذهنك!

٦ـ اذكر، وأنت تقرأ هذا الكتاب، أنك لاتجمع معلومات وحسب، بل تسعى إلى تكوين عادات جديدة واكتساب طريقة أخرى للمعيشة، وهذا يحتاج إلى وقت ومثابرة. وإذا صادفتك صعوبة في المداومة على تطبيق هذه المقترحات، فهذا شيء عادي! فإن ينتقد المرء الشخص الآخر ـ لهو أسهل من أن يحاول الفهم والإدراك، وأن يفتش عن الأخطاء أيسر من أن يفتش عما يستحق الثناء، وأن يتكلم فيما يحبه، أمتع من أن يتكلم فيما يحبه الناس!

٧ـ امنح زوجتك، أو ابنك، أو صديقك مبلغا من النقود في كل مرة يضبطك فيها تخرج عن أحد هذه المبادئ واجعل ممارستها لذة ممتعة.

٨ـ حاسب نفسك كل فترة عن الأخطاء التي ارتكبتها، وأوجه الحكمة التي فعلتها، وبأي الطرق يمكن أن تقوّم نفسك في المستقبل، وما هي الدروس التي تعلمتها من تجاربك السابقة، كل هذا لكي تنمي مقدرتك على معاملة الناس.

٩ـ سجل كفاحك في تطبيق هذه المبادئ على ورقة، أو في مفكرة خاصة، واحتفظ بها في مكان أمين، فكم تصبح ممتعة هذه الملاحظات التي تدونها عندما تحين فرصة إلقاء نظرة عليها بعد وقت طويل!

الفصل الثاني

دراسة المبادئ الأساسية التي تؤثر على العقل البشري وتعرقل التفكير لتخليصه من المعوقات التي تؤثر عليه

هناك عدة مبادئ تؤثر على العقل البشرى وتعرقل التفكير، وفيما يلى نذكر ١٢ مبدئا وهى:

١. أفضل الأساليب للاستعداد للغدّ هى التركيز بكل ما تملك من ذكاء وحماس من أجل إنجاز عمل اليوم بجدية فى نفس اليوم الحالى.

٢. الخوف يؤدى إلى القلق ، والقلق يجعلك متوتراً وعصبياً .

٣. لا تكرس اهتمامك على التفاهات، ولا تدع الأشياء الصغيرة تدمر سعادتك .

٤. اطرد القلق من عقلك بأن تكون دائماً مشغولاً ، فالعمل أفضل علاج لإزاحة القلق.

٥. استخدم قانون المتوسطات لتفنيد ما لديك من قلق.

٦. تعامل مع المحتوم إذا علمت أن الموقف يخرج عن طاقتك فى التغيير، وقل فى نفسك: هكذا هو ... ولن يكون غير ذلك.

٧. لا تبْكِ على اللبن المسكوب، ولا تحاول نشر نشارة الخشب.

٨. النقد الظالم يكون فى أغلب الأحيان مديحاً مستتراً.

٩. ضع نظاماً لإيقاف الخسائر من قلقك.. وقرر ما يستأهل القلق عليه ثم ارفض أن تعطيه أكثر مما يستحق.

١٠. تعلم كيف تتخلص من القلق.

١١. تعلم تحليل وحلّ مشكلات القلق.

١٢. تعلم الطريقة المتكاملة لإبعاد القلق عن حياتك.

١٣. تعلم كيف يمكن إزالة ٥٠٪ من القلق على العمل.

وفيما يلى شرح لهذه المبادئ.

أفضل الأساليب للاستعداد للغدّ هى التركيز بكل ما تملك من ذكاء وحماس من أجل إنجاز عمل اليوم بجدية فى نفس اليوم الحالى

هذه هى الطريقة الوحيدة للاستعداد للمستقبل.

ـ إن التفكير الجيد يتعامل مع الأسباب والنتائج ويؤدى إلى استنباط تخطيط منطقى بناء بينما التفكير السيئ يؤدى فى أغلب الأحوال إلى التوتر والاضطرابات العصبية.

ـ انظر إلى حياتك وكأنها ساعة رملية. من المعروف أن فى قمة الساعة الرملية آلاف من حبات الرمل، وأنها جميعًا تمر ببطء ونظام خلال الرقبة الضيقة الموجودة فى منتصف الساعة ـ وأنت وأنا لا نستطيع أن نجعل حبة رمل واحدة تمر بأكثر من اللازم من تلك الرقبة الضيقة دون أن تكسرها ـ وهكذا، فأنت وأنا وكل الناس تشبه هذه الساعة الرملية، فنحن عندما نبدأ يومنا فى الصباح تكون هناك مئات المهام التى نشعر بوجوب إنجازها فى ذلك اليوم، لكننا إذا لم نفكر فيها كلها مرة واحدة، ونتركها تمر خلال اليوم واحدة تلو الأخرى ، كما تفعل حبات الرمل عندما تمر عبر العنق الضيق للساعة الرملية، فإننا نكون مسئولين عن تحطيم صحتنا الجسمية أو العقلية. وبذلك ينبغى أن ننجز عمل واحد فى المرة الواحدة ثم ننتقل بعد ذلك إلى العمل الآخر وهكذا حتى يتم إنجاز كل الأعمال التى تنتظرنا، وبذلك لا نتعرض للوقوع فى التوتر والعصبية.

إن أى إنسان يستطيع أن يعيش بجلد وصبر وحب ونقاء إلى أن تغرب الشمس وهذا هو كل ما تعنيه الحياة فعلاً.

إن أحد الأشياء المأساوية فى الطبيعة البشرية، أننا نميل أحيانا إلى التملص من العمل، جميعنا يحلم ببستان زهور سحرية بدون تعب بدلاً من الاستمتاع بالزهور وهى تتفتح خارج نوافذنا.

يقول خبراء علم النفس إن أفضل الأساليب للاستعداد للغدّ، هى التركيز بكل ما تملك من ذكاء وحماس من أجل إنجاز عمل اليوم بجدية فى نفس اليوم الحالى.

الخوف يؤدى إلى القلق والقلق يجعلك متوترا وعصبيا

يؤثر الخوف فى أعصاب معدتك بل إنه يغير العصارة المعوية لديك من الحالة الطبيعية إلى حالة غير طبيعية وتؤدى غالبًا إلى حدوث الإصابة بقرحة المعدة، القرحة تؤدى عادة إلى الالتهاب تبعًا للتلال المتراكمة من الإحباطات العاطفية.

إن أسباب الاضطرابات المعوية وقرحة المعدة لدى المرضى تتمثل فى الخوف والقلق والكراهية والأنانية المفرطة والعجز عن تكييف أنفسهم مع العالم الواقعى من حولهم وهكذا نستطيع القول بأن قرحة المعدة تستطيع أن تؤدى إلى التهلكة.

لقد أمضى علم الطب قرنًا فى التعرف على هذه الحقيقة الكبرى وبذلك ظهر فرع فى الطب يسمىPsychomatic Medicine وهو يبحث فى الاضطرابات الجسدية الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية، فالقلق قد يسبب المرض حتى للشخص المتبلد الحس!!!

والقلق قد يستطيع أن يقعدك فى كرسى متحرك مريضًا بالروماتيزم والتهاب المفاصل (لا قدر الله).

وقد توصل أحد الأطباء إلى أن أهم الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالتهاب الأعصاب ما يلى:
١ـ تحطم الزواج. ٢ـ الكوارث المالية والحزن. ٣ـ الوحدة والقلق. ٤ـ الامتعاض طويل الأمد.

ومن الطبيعى أن هذه المواقف العاطفية الأربعة ليست الأسباب الوحيدة للإصابة بالتهاب المفاصل، لأن هناك أنواعًا كثيرة من التهاب المفاصل ترجع إلى أسباب متفاوتة.. ولكن أشهر الأسباب هى الأسباب الأربعة المذكورة.

كما أن القلق قد يتسبب فى تساقط الأسنان لأن المشاعر غير السارة .. كتلك التى تنتج عن القلق أو الخوف أو التذمر.. قد تربك توازن عنصر الكالسيوم فى الجسم، مما قد يؤدى إلى تساقط الأسنان.

وأخيرًا، عزيزى القارئ ذكر نفسك بالثمن الباهظ الذى قد تدفعه من صحتك فى مقابل القلق، وأن أولئك الذين لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق يموتون صغار السن.

لا تكرس اهتمامك على التفاهات ولا تدع الأشياء الصغيرة تدمر سعادتك

نحن غالبًا نواجه المصائب الكبرى فى حياتنا بشجاعة ، لكننا نترك التوافه. ولكن يبدو أن «الأشياء التافهة» قد تدفع بالناس إلى حافة الهاوية وهى السبب فى «نصف القلوب المحطمة فى العالم» ، وهناك مقولة شهيرة تقول : «إن القانون لا يشغل نفسه بتوافه الأمور» ، ومن ثم فلا أحد يحب أن يتعرض للقلق إن هو أراد الهدوء لعقله. وكل ما نحتاجه للتخلص من الضيق بالتوافه هو أن نؤكد على تغيير الاهتمام.. أى على بناء وجهة نظر جديدة فى عقلنا، وجهة نظر مفعمة بالراحة...

مثال ذلك: كان أحد مؤلفى الكتب يعانى من القلق الشديد أثناء عكوفه على تأليف أحد الكتب بسبب الصوت المزعج الصادر عن أجهزة تبريد الماء الموجودة فى مكان قريب من شقته حيث يصدر عن الجهاز أزيز وفرقعة، ومن ثم فقد كان هو الآخر يفرقع من الانفعال وهو جالس إلى مكتبه - وعندما ذهب مع بعض الأصدقاء إلى نزهة خلوية وأثناء الاستماع لصوت قطع اللحم والعظم وهى تطقطق تحت وهج النار - جال فى خاطره مقدار الشبه بينها وبين أجهزة تبريد الماء قرب شقته ، فقال فى نفسه : لماذا أحب صوتًا هنا وأكره غيره هناك؟ وعندما عاد إلى بيته قال لنفسه: «إن صوت قطع اللحم والعظم أثناء الشواء كان ممتعًا، وصوت المبردات هو نفس الصوت تقريبًا... ومن ثم يجب علىّ ألا أقلق من الضجة» فعل ذلك وبعد عدة أيام كان شعوره بالمبردات لايزال قويًا .. لكنه سرعان ما نسى المسألة برمتها ، وأصبح لا يبالغ فى أهميتها واستمر فى تأليفه كالمعتاد.

فيجب عليك، عزيزى القارئ ألا تكرس اهمامك على التفاهات، ولا تدع الأشياء الصغيرة تدمر سعادتك.

اطرد القلق من عقلك بأن تكن دائماً مشغولاً فالعمل أفضل علاج لإزاحة القلق

خذ المثال الآتى: فقد شخص ابنته التى يحبها كثيرًا وهى فى سن الخامسة من عمرها، وكان هو وزوجته يعتقدان أنهما لن يستطيعا احتمال هذه الخسارة الفادحة، وبعد عشرة شهور رزقه الله بإبنة أخرى لكنها ماتت بعد خمسة أيام! ! كان ذلك أكثر مما يستطيع هذان الزوجان

احتماله. ولم يستطع الأب النوم أو الأكل واهتزت أعصابه تمامًا وفقد ثقته بنفسه .. وفى نهاية الأمر ذهب إلى عدة أطباء حيث كتب أحدهم له أقراصًا منومة بينما نصحه طبيب آخر بالقيام برحلة طويلة . جرب الوصفتين لكن لم تفلح أى منهما.. وزادت وطأة الأسى عليه لكن الحمد لله فقد تبقى عنده طفل عمره ٤ سنوات كان يريد أن يلعب معه والده الذى لم يكن لديه مزاج للعب ولكن طفله لحوح فطلب الطفل من والده أن يصنع له قاربًا وهذا القارب اللعبة يستغرق صنعه حوالى ٣ ساعات فقاوم الوالد حزنه وأخذ يصنع له القارب، وبعد الانتهاء من تنفيذه اكتشف الوالد أن تلك الساعات الثلاث التى قضاها فى بناء القارب كانت أولى ساعات الاسترخاء العقلى والأمان التى حصل عليها خلال الشهور الأخيرة، إن ذلك الاكتشاف أيقظ الوالد من سباته ودفع به إلى التفكير، التفكير الحقيقى الأول الذى فعله منذ عدة شهور لأنه من الصعب عليك أن تقلق ما دمت منشغلاً بعمل شىء يتطلب التخطيط والتفكير .. إن بناء القارب قد أخرج القلق من فكرة الحزن، وبذلك قرر الوالد أن يكون مشغولاً بفعل شىء يتطلب التخطيط والتفكير الإيجابى.. وفى الليلة التالية خرج من غرفة إلى أخرى فى البيت فوجد أن عشرات من الأشياء فى البيت تحتاج إلى إصلاح مثل خزائن الكتب ودرجات السلم والنوافذ ومقابض الأبواب والحنفيات كلها تحتاج للإصلاح وكم كانت دهشته عندما استطاع خلال أسبوعين أن يعد بيانًا يتضمن ١٠٠ أداة بحاجة إلى رعاية وصيانة ، وعلى امتداد السنتين الأخيرتين كان قد انتهى من إصلاح معظمها وإلى جانب ذلك فقد امتلأت ساعات يومه بأعمال مثمرة، وفى ليلتين من كل أسبوع ذهب إلى معهد لتعليم الكمبيوتر وانهمك فى الأنشطة المعرفية. إلى أن أصبح خبيرًا فى الكمبيوتر وحقق نجاحًا باهرًا فى حياته وكان يحضر عشرات الاجتماعات ويساعد فى الأنشطة الاجتماعية التطوعية وغيرها من الأنشطة الأخرى .

وهكذا أصبح الآن مشغولاً لدرجة أنه لم يعد لديه وقت للقلق. إن أى طبيب نفسانى سيخبرك أن العمل - أى الانشغال الدائم - هو أفضل الطرق العلاجية للأعصاب المريضة وإلا ذبل من اليأس.

استخدم قانون المتوسطات لتفنيد ما لديك من قلق

يقول خبراء علم النفس إن كل ما نعانيه من قلق وتعاسة تأتى من خيالنا وليس من الواقع وأن حياتنا هى ما تصوغه لنا أفكارنا.

مثال : منذ عدة سنوات انتشر مرض شلل الأطفال بشكل وبائى فى المكان الذى تقيم فيه

إحدى الأسر، وفى الأيام الماضية كاد القلق يصيب الأسرة بالهستيريا لكن الزوج أقنع زوجته أن تتصرف بهدوء، ففى البداية يجب أن تتخذ جميع الاحتياطات قدر الإمكان وأن تبتعد بأطفالها عن الزحام والمدرسة والسينما، وباستشارة الإدارة الصحية اكتشفا أنه حتى فى أسوأ الظروف الوبائية لانتشار شلل الأطفال فإن عدد الأطفال الذين أصيبوا به، كان قليلاً ـ لم يكن ليتراوح بين المائتين والثلاثمائة فى المتوسط فى المدينة كلها وعددها ٢ مليون فرد ـ وبذلك شعرت الأسرة ببعض الارتياح برغم مأساوية عدد الإصابات، فإن إصابة أى من أطفالها بذلك المرض وفق قانون المتوسطات ستكون بعيدة الحدوث إذا أخذت الاحتياطات اللازمة.

«وفق قانون المتوسطات لن يحدث» إن هذه العبارة دمرت ٩٠٪ مما كانت تعانيه الزوجة من قلق وعادت لها الطمأنينة والراحة ـ إذن لكى تدمر عادة القلق قبل أن يدمرنا : دعونا نفحص السجل، دعونا نسأل أنفسنا: ما هى الفرص التى تجعل هذا الحدث الذى أقلق من أجله، وفقًا لقانون المتوسطات محتمل الحدوث؟ إن أغلب القلق الذى نعانى منه فى حياتنا يأتى من خيالنا وليس من الواقع وما علينا إلا النظر إلى الجانب الإيجابى فى تفكيرنا.

وأنت عزيزى القارئ، استخدم قانون المتوسطات لتفنيد ما لديك من قلق.

تعامل مع المحتوم إذا علمت أن الموقف يخرج عن طاقتك فى التغيير وقل فى نفسك: هكذا الموقف .. ولن يكون غير ذلك

كن مهيئًا لقبول الموقف المحتوم كما هو، فالقبول بما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على تداعيات أية تعاسة.. إن الظروف ليست وحدها التى تجعلنا سعداء أو تعساء إنما الذى يؤثر فينا وفى مشاعرنا هى طريقة تفاعلنا مع هذه الظروف. فالسعادة موجودة فى داخلنا وكذلك التعاسة فنحن نستطيع جميعًا احتمال الكوارث والمآسى والانتصار عليها ... فقط لو أردنا ذلك، لكننا قد يراودنا الشك فى قدرتنا، رغم أنه فى داخل أنفسنا مصادر داخلية ذات قوة كبيرة، وإننا نستطيع ملاحظة تلك القوة، فقط لو شرعنا فى استخدامها فالواقع أننا، فعلاً أقوى مما نظن فلكل مشكلة على هذه الأرض علاج أو لا علاج.

فإذا وجد العلاج، فاسع لإحضاره وإن لم تجده فلا تفكر فيه .

مثال: لماذا تظن أن إطارات سيارتك تحتمل السير على الطريق، وتكابد هذه المعاناة؟ لأن صناع الإطار حاولوا صناعته بحيث يقاوم الصدمات على الطريق.. لكنه انفجر بسرعة وتمزق،

وبعد ذلك صنعوا إطاراً آخر يستطيع امتصاص صدمات الطريق، ومن ثم استطاع الإطار احتمالها ولذلك تستطيع أنت وأنا أن نعيش عمراً أطول ، وأن نستمتع بركوب أكثر نعومة، فقط لو أننا تعلمنا امتصاص الصدمات والاهتزازات على امتداد الطرق الوعرة للحياة.

فماذا يحدث لك ولى إذا نحن قاومنا صدمات الحياة بدلاً من امتصاصها؟ ماذا يحدث لو أننا رفضنا أن «ننحني كشجرة اللبلاب وأصررنا على المقاومة كشجرة الجميز ؟والإجابة بسيطة.. وهى أننا سندخل فى سلسلة من الصراعات الداخلية وسنصاب بالقلق .. والتوتر .. والضيق .. والعصبية.

قل لنفسك: الله وهبنى السكينة كى أقبل بما لا أستطيع تغييره، والشجاعة لتغيير ما أستطيع، والحكمة لتمييز الفرق بينهما . إذن فلكى تحطم عادة القلق تعامل مع المحتوم إذا علمت أن الموقف يخرج عن طاقتك فى التغيير.

لا تبكِ على اللبن المسكوب «ولا تحاول نشر نشارة الخشب»

مثال: أنشأ الشخص (س) مشروعًا على مستوى كبير لتعليم الكبار، وافتتح له فروعًا فى مختلف المدن، وأنفق أموالاً كثيرة فى الإعلان عن المشروع ولكنه كان مشغولاً بالتدريس إلى حد أنه لم يكن لديه الوقت ولا رغبة فى رعاية المسائل المالية لهذا المشروع.. كان من السذاجة بحيث لم يدرك أنه بحاجة إلى مدير مالى موثوق فيه وناجح لمراقبة نفقاته. وفى النهاية وبعد حوالى عام اكتشف حقيقة مؤلمة، اكتشف أنه رغم الدخل الهائل الذى حققه المشروع من المبيعات لكنه حقق خسارة كبيرة له وبعد اكتشافه ذلك كان يجب عليه عمل شيئين:

١ـ كان يجب أن يتوفر لديه الفهم الجيد للمشروع من جميع جوانبه وأن يقذف بالخسارة خارج عقله تمامًا ودون أن يشير إليها مرة أخرى على الإطلاق.

٢ـ كان يجب تحليل أخطائه وأن يتعلم منها درسًا مفيداً.

ولكن هذا الشخص لم يفعل أيًا من هذين التصرفين، بل إنه ظلّ على وقوعه فى دوامة القلق شهوراً طويلة وفقد النوم وانخفض وزن جسمه .. وبدلاً من أن يتعلم درسًا مفيداً من هذه الغلطة الفادحة، مضى على طريق القلق وفعل نفس الشيء مرة أخرى ولكن على مستوى أقل.

كان من الصعب عليه أن يعترف بخطئه ولكنه اكتشف بعد وقت طويل أنه من السهل تعليم عشرين شخصًا ما يجب عمله من أفعال طيبة، وأنه يجب عليه «ألا يبكى على اللبن المسكوب» وأن الخسارة التى حققها لا يعوضها الحزن، لكن بقليل من الفكر والحرص كان بالإمكان الحفاظ على ماله من الضياع وكل ما يستطيع عمله إزاء خسارته أن ينساها وأن يتجه إلى فعل شىء إيجابى مفيد .

إن المثل الشعبى القائل « لا تبك على اللبن المسكوب» مثل شائع، ونحن نعرف جميعًا أنه جاء نتيجة الخبرة العميقة للجنس البشرى ولكننا كثيرًا ما ننساها ولا نطبقها فى حياتنا اليومية!! لأن المعرفة لن تصبح قوة مؤثرة ما لم يتم تطبيقها.. وعلى هذا فمن أهداف هذا الكتاب أن نذكرك بما يساعدك على إزاحة القلق عن نفسك. نحن ننصحك أيضًا بألا تنشر نشارة الخشب لأنها قد نشرت بالفعل فهى تشبه الماضى وعندما تقلق بسبب أشياء مرت فى الماضى فإنك تكون ـ ببساطة ـ تحاول نشر نشارة الخشب!! وعلى هذا ينبغى ألا تنغص الحاضر بأشياء محزنة، وقعت فى الماضى وانتهى أمرها.

النقد الظالم يكون فى أغلب الأحوال مديحًا مستترًا

أنت عندما تنقد ظلمًا فعليك أن تتذكر أن ذلك يحدث فى أغلب الأحوال لأنه يعطى شعورًا بأهميته، وهو أيضًا يعنى، أنك تحقق إنجازًا ما، وأنك جدير بالاهتمام، ذلك أن كثيرا من الناس يتملكهم إحساس بالرضا عندما يحقرون من شأن أولئك الذين هم أفضل منهم تعليمًا وأكثر منهم نجاحًا.

إن السوقيين من الناس يستشعرون لذة هائلة فى سرد أخطاء العظماء من الناس .

أنا لا أدعو إلى تجاهل كل النقد.. لكنى أتحدث عن تجاهل النقد الظالم فقط.. وعلى ذلك فعندما تتعرض لنقد جائر تذكر القاعدة التالية:

افعل أفضل ما تستطيع، ثم افتح مظلتك القديمة، وامنع أمطار النقد من التسرب إلى رقبتك. ينبغى أن ترحب بالنقد البناء الموضوعى، القائم على المعرفة، والذى يصدر بدافع الحرص على المساعدة. وإذا سمعت شخصًا يتحدث عنك بسوء فيجدر بك ألا تدافع عن نفسك، لأن الأحمق هو الذى يفعل ذلك.. ولكن دعنا نكون أصلاء .. متواضعين .. وأذكياء ،

دعنا نحير ناقدنا، ونكتب المديح لأنفسنا بأن نقول: لو كان ناقدى قد عرف بكل أخطائى الأخرى فلا بد أنه كان سينقدنى بشكل أكثر قسوة مما فعل.

وخلاصة القول ، إن النقد الجائر يكون فى أغلب الأحوال .. مديحاً مستتراً، وهو يعنى أنك أوجدت لدى الآخرين، الغيرة والحسد.

افعل أفضل ما تستطيع للوصول إلى الجودة والإتقان ، واحتفظ بدفتر تسجل فيه الحماقات التى ارتكبتها، ثم انقد نفسك- وحيث لا أمل فى أن تكون مثاليًا فى كل شىء فاطلب نقدًا غير مغرض، نقدًا موضوعياً، يوصلك إلى أعلى درجات النجاح.

ضع نظامًا لإيقاف خسائرك، وقدر ما يستأهل القلق عليه، ثم ارفض أن تعطيه أكثر مما يستحق

إن أهم الأسرار التى تكفل الراحة الفعلية للعقل هو الإحساس بالقيم ـ إننا نستطيع حذف ٥٠٪ من قلقنا إذا استطعنا أن نطور لدينا نوعًا من الأساس الذهنى الذاتى .. بقيمة الأشياء لدينا وبقيمة ما تعنيه تلك الأشياء بالنسبة لحياتنا..

مثال: إذا أخذت مثلاً ٢٠ ألف جنيه من نقودك ونقود أصدقائك وذهبت للبورصة لكى تستثمرها اعتقادًا منك أنك تعرف خبايا البورصة فإنك قد تحقق بعض الأرباح من بعض المضاربات .. لكن فى نهاية الأمر ممكن أن تخسر، فلا تجعل الظروف تغريك بأن تدمر النقود الحقيقية من أجل النقود المتوقعة.

مثال آخر: إذا كنت على موعد مع صديق يندر أن يحضر فى موعده بحيث تضطر إلى التجول هنا وهناك لمدة نصف ساعة قبل أن يحضر صديقك فالأفضل أن توقف الخسارة فى الوقت بأن تقول لصديقك : إن نظام إيقاف الخسائر فى انتظارك هو : ١٠ دقائق فقط - فإذا تأخرت عن ذلك فإن مكان عشائنا سوف يعطى لآخرين وتضيع علينا فرصة الحصول على مكان .

هناك ٣ أسئلة هامة يجب أن تسألها لنفسك فى مثل هذه الظروف:

١ـ ما هى القيمة الفعلية التى تهمنى لهذا الشىء الذى أقلق من أجله؟

٢ـ عند أية نقطة أستطيع أن أضع نظامًا لإيقاف الخسائر من هذا القلق وأن أنساه؟

٣ـ ما هى بالضبط القيمة التى سوف أدفعها لهذه الخسارة؟ هل دفعت بالفعل أكثر مما تساوى؟

وبذلك يمكنك وضع نظامًا لإيقاف خسائرك ، وتقليل القلق ولكن قدر ما يستأهل القلق عليه، ثم ارفض أن تعطيه أكثر مما يستحق.

تعلم كيف تتخلص من القلق؟

هناك ٣ خطوات للتخلص من القلق:

أـ حلل الموقف بموضعية وبدون خوف وضع فى حسبانك ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث نتيجة هذا الفشل.. لن يضعك أحد فى السجن أو يطلق عليك الرصاص!.

ب ـ بعد أن تصورت أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اقنع نفسك بقبوله.

جـ ـ استعمل كل طاقتك ووقتك بهدوء، فى محاولة لتحسين ذلك الشىء الأسوأ الذى كنت قد قبلت به من الناحية العقلية .. حاول تقليل الخسارة .

إن القلق من خصائصه أن يدمر قدراتنا على التركيز ويعرقل قدرتنا على التفكير ومن ثم نفقد كل قدرة على اتخاذ القرار الصحيح لكننا عندما نجبر أنفسنا على مواجهة أسوأ الأحوال والقبول بها من الناحية العقلية ، فإننا نتخلص من كافة التخيلات المبهمة ، ونضع أنفسنا فى الموقف الذى نستطيع معه أن نكون قادرين على التركيز فى حل مشكلاتنا. «إذا كنت تعانى من مشكلة القلق» افعل ما يلى:

١ـ اسأل نفس: ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

٢ـ وطد نفسك على القبول به إذا اضطررت لذلك.

٣ـ ثم تقدم بهدوء لتحسين ذلك الشىء الأسوأ.

إن أولئك الذين لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق يموتون صغار السن. لأنهم سيصابوا بعسر الهضم وبعض أنواع قرحة المعدة، واضطرابات القلب، والأرق، وبعض أنواع الصداع، وبعض أنواع الشلل، ومرض السكر، والروماتيزم، وارتفاع ضغط الدم وغيرها كثير.. وبذلك ممكن القول أن الإنسان يمكن أن يكون عدو نفسه!! وبذلك ينبغى أن تتعلم كيف تتخلص من القلق.

تعلم تحليل وحل مشكلات القلق

يجب أن نهيىء أنفسنا للتعامل مع مختلف أنواع القلق من خلال تعلم ثلاث قواعد أساسية لتحليل المشكلة وهى:

١ـ الحصول على الحقائق.

٢ـ تحليل الحقائق.

٣ـ التوصل إلى قرار، ثم تنفيذ هذا القرار.

وأهمية الحصول على الحقائق كبيرة لأننا إذا لم نحصل على الحقائق فلن نستطيع حتى محاولة حل مشاكلنا بطريقة صحيحة، وبدون الحقائق يصبح كل ما نستطيع عمله هو أن ندور حول أنفسنا فى حيرة .

إن نصف القلق الموجود فى العالم ناتج عن أناس يحاولون اتخاذ القرار من قبل أن تتوفر لديهم المعرفة الكافية التى يعتمد عليها اتخاذ القرار.

وإذا قضى الإنسان وقته فى استخلاص الحقائق بطريقة موضوعية، فإن قلقه سيتبخر فى ضوء المعرفة.

ليست هناك وسيلة يمكن أن يلجأ إليها الإنسان لتجنب التفكير فإذا انزعجنا من الحقائق بشكل مطلق، فإننا نلهث وراء الحقائق التى تدعم أفكارنا، ومن ثم نستبعد كل الحقائق الأخرى! لأننا نريد فقط الحقائق التى تدعم أفعالنا.. وتتناسب مع تفكيرنا المرغوب، ونؤكد على أفكارنا السابق التوصل إليها!!

إن كل شىء يتفق مع رغباتنا الشخصية يبدو حقيقيًا .. وكل ما هو غير ذلك يسبب لنا الغضب.. ولذلك فإننا نكتشف صعوبة الحصول على حلول لمشكلاتنا... المهم يجب أن نجعل عواطفنا بعيدة عن تفكيرنا حتى يمكن أن نستخلص الحقائق بطريقة موضوعية.. وتلك مهمة ليست سهلة خصوصًا عندما تكون نحت وطأة القلق، فعندما نقلق، فإن عواطفنا تتهيج ويتعرقل تفكيرنا.

والملاحظ أنه من اليسير تحليل الحقائق بعد تدوينها لأن مجرد كتابة الحقائق على قطعة ورق وتحديد مشكلتنا بوضوح، يمضى بنا مشوارًا طويلاً باتجاه التوصل إلى قرار حكيم بمعنى أن المشكلة المحددة جيدًا هى مشكلة محلول نصفها، وبذلك يجب أن تتعلم تحليل وحل مشكلات القلق.

تعلم الطريقة المتكاملة لإبعاد القلق من حياتك

لا شك أن العلاج الناجح من القلق هو اليقين الدينى ؛ لأن الإنسان لم يستطع حتى الآن أن يفسر لغز الكون، أو لغز الحياة، فنحن محاطون بأشياءغامضة كثيرة. إن طريقة عمل جسمك شيء عميق الغموض .. وكذلك الحال بالنسبة للكهرباء فى بيتك.. وهكذا الزهرة النابتة من شق بالجدار..

إننا لو عرفنا كيف يكون النبات قادراً على تحويل ضوء الشمس، والماء وثانى أكسيد الكربون إلى سكر طعام فسوف يكون بمقدورنا تغيير وجه الحياة. حتى طريقة عمل المحرك فى سيارتك يعتبر لغزاً غامضًا، ولقد استهلكت معامل البحوث فى شركات تصنيع السيارات عدة سنوات وأنفقت ملايين الدولارات فى محاولة اكتشاف كيف ولماذا تقوم الشرارة فى السلندر بإطلاق انفجار يؤدى إلى انطلاق سيارتك.

إننا لا نفهم تلك الألغاز الكامنة فى أجسامنا أو الكهرباء أو محرك الغاز، ولكن هذا لا يجب أن يحول دون استخدامنا لها والاستمتاع بها ، كما أن عدم فهمنا للحكمة من الصلاة، لا يجب أن يصرفنا عن التمتع بالحياة الأكثر ثراء والتى يجلبها لنا الدين، لأن الإنسان كما يقولون لم يخلق كى يفهم الحياة ولكن لكى يعيشها!!

إن الدين يجلب لنا القيم الروحانية التى تجعلنا نقبل على الحياة بصورة أكثر حيوية وثراء وقناعة- إن الدين يعطى اليقين والأمل.. والشجاعة وبذلك يبعد عنا التوتر والاضطراب، والخوف، والقلق، ويجعل للحياة هدفًا.. واتجاهًا وبذلك نطور سعادتنا إلى حد كبير.. ويعطينا صحة جيدة تساعدنا على أن نحقق من أجل أنفسنا واحة سلام، وسط رمال الحياة الدوامة.. فالدين نشاط مهم ومفيد للصحة.

فعندما يحاصرنا الضيق ونبلغ أقصى حدود قدرتنا على الاحتمال، فإن كثيرين منا، وفى غمرة يأسهم.. يتجهون إلى الله.. تذكر دائمًا أنك لست وحيداً فى هذه الحياة، فإن الله معك دائمًا. إن الصلاة تشحذ مبدأ نشيطًا للعمل .. فهى الخطوة الأولى فى اتجاه العمل ، وهى الطريقة المتكاملة لإبعاد القلق من حياتك.

كيف يمكن إزالة ٥٠٪ من القلق على العمل؟

إن مشكلات العمل مثلها مثل أى مشكلات أخرى ويمكن إزالة ٥٠٪ من القلق على العمل بالإجابة على الأسئلة الآتية:

١ـ ما هى المشكلة؟ لابد من تحديد المشكلة تحديدًا واضحًا ثم كتابتها على الورق بطريقة متخصصة.

٢ـ ما سبب حدوث المشكلة ؟ هناك ظروف كامنة عند جذور المشكلة حاول البحث عنها وضعها أمامك.

٣ـ ما هى جميع الحلول المتاحة لكلّ المشكلة؟ لكى تتوصل إلى الإجابة على هذا السؤال حلل المشكلة وأسبابها إلى أجزاء وحاول أن تقيم كل نشاط تقوم فيه لحل المشكلة وقارن بين كل الحلول المقترحة لكى تختار أفضلها.

٤ـ ما هو الحل المقترح الأفضل؟ نفذ الحل الأفضل وقيمه فى ضوء الأنشطة التى تقوم بها ومعايير النجاح فى ضوء أهدافك المرغوبة . وعلى ذلك فإنك إذا تعلمت هذه المبادئ وطبقتها فى مجال العمل فإن ٥٠٪ من قلقك فى العمل يزول.

الفصل الثالث

دراسة المنهج العقلى الـذى يحقق السعادة لك ولمن حولك من الناس

يتلخص المنهج العقلى الذى يحقق لك السعادة فى عدة مبادئ هى:

١. فكر وتصرف بابتهاج.. ولسوف تشعر بالابتهاج. دعونا نملأ عقولنا بأفكار إيجابية عن الصحة والشجاعة والأمل، لأن حياتنا هى ما تصنعه أفكارنا.

٢. لا تحاول مطلقا الوقوف على قدم المساواة مع أعدائك، ولا تضيع دقيقة واحدة فى التفكير فى أناس لا تحبهم.

٣. لا تقلق بسبب الجحود، بل توقع حدوثه.

٤. احسب ما لديك من نعم، وليس ما لديك من مشكلات.

٥. تذكر: ليس على وجه الأرض من هو مثلك، وعليك اكتشاف نفسك.

٦. إذا حصلت على ليمونه، اصنع عصير ليمون.. وتعامل مع نقاط الضعف فيك بطريقة ايجابية.

٧. تخلص من الكآبة عن طريق مساعدة الآخرين.

٨. استرح قبل أن تتعب.

٩. تعلم كيف تتخلص من التعب.

١٠. تعلم فن الاسترخاء.

١١. تعلم كيف تتجنب القلق وتتمتع بالشباب.

١٢. تعلم العادات السليمة لمقاومة الإجهاد والقلق.

١٣. تخلص من الضجر الذى يؤدى إلى الإجهاد والقلق.

١٤. تعلم كيف يمكن الوقاية من القلق على الأرق.

وفيما يلى شرح لهذه المبادىء.

فكر وتصرف بابتهاج.. وسوف تشعر بالابتهاج. دعونا نملأ عقولنا بأفكار إيجابية عن الصحة والشجاعة والأمل، لأن حياتنا هى ما تصنعه أفكارنا

إن الكثير مما نسميه شرا.. .يمكن فى أغلب الأحيان تحويله إلى شيء مقوٍ ومنشط، من خلال تغيير بسيط للنهج الداخلى لدى الشاكى، من نهج الخوف إلى نهج القتال. فلنقاتل فى سبيل سعادتنا. باتباع برنامج يومى من الابتهاج والتفكير الإيجابى وهو ذلك البرنامج الذى عنوانه «اليوم فقط».

١ ـ اليوم فقط سأكون سعيدا، إن معظم الناس يكونوآ سعداء بقدر ما يهيؤون عقولهم عليه.. فالسعادة تأتى من الداخل وليست نابعة من أشياء خارجية.

٢ ـ قل لنفسك اليوم فقط.. سأحاول تهيئة نفسى وفق ما هو كائن ولن أحاول تهيئة كل شيء وفق رغباتى الخاصة.. سأتعامل مع أفراد أسرتى، وفق ما هى عليه، وأكيف نفسى وفقا لها.

٣ ـ اليوم فقط.. سأحاول بجسمى.. سأدربه.. سأرعاه.. لا أسيء استعماله.. لا أهمله.. حتى يستطيع أن يكون كآلة متكاملة تعمل فى خدمتى.

٤ ـ اليوم فقط.. سأحاول تقوية عقلى.. سأتعلم شيئا مفيدا، لن أكون راكد الذهن... سأقرأ شيئا يتطلب جهدا وتفكيرا وتركيزا.

٥ ـ اليوم فقط.. سأفعل لشخص ما خيرا دون انتظار المقابل.. وسأفعل شيئين على الأقل لا أريد فعلهما ولكن سأفعلهما من أجل التدريب فقط.

٦ـ اليوم فقط سأكون مقبولا.. سأبدو على أحسن حال، وألبس أفضل الملابس.. سأتكلم بصوت منخفض، أتصرف بحكمة، أكون محايدا إزاء المديح، لا أنتقد شيئا، لن أحاول أكتشاف خطأ فى سلوك الناس.

٧ ـ اليوم فقط.. سأحاول الحياة لهذا اليوم، لن أستدعى مشكلات حياتى كلها.. إننى أستطيع أن أعمل لمدة ١٢ ساعة، فى أشياء تناسبنى.

٨ ـ اليوم فقط.. سيكون لى برنامج عمل.. سأسجل لكل ساعة ما أتوقع عمله فيها، لكننى لن أطبقه بحذافيره، بل سأحتفظ به.. لأنه سيعالج عندى «التسرع والتردد».

٩ ـ اليوم فقط.. سأعطى نفسى نصف ساعة مع الهدوء والاسترخاء.. وخلال النصف ساعة سأفكر فى الله كى أدخل فى حياتى تأملا ولو بسيطا.

١٠ ـ اليوم فقط.. لن أخاف، لن أخاف، من أن أكون سعيدا.. كى أستمتع بما هو جميل.. أفكر فى أولئك الذين أحبهم ويحبوننى.

لا تحاول مطلقا الوقوف على قدم المساواة مع أعدائك ولا تضيع دقيقة واحدة فى التفكير فى أناس لا تحبهم

إذا حاول أشخاص أنانيـون الاستفادة منك، فاحذفهم من قائمـة علاقاتك، لكى لا تحاول أن تتـساوى مـعهم، لأنك عندمـا تحاول أن تتـساوى مـعهم، فـسوف تضر بنفـسك أكـثر مما تـضر بالشخص الآخر. تضر بك من عدة طرق، فهى قد تدمر صـحتك. إن شخصية المصابين بارتفاع ضغط الدم هى اتصـافهم بازدراء الآخرين، فـعندما يصبح الازدراء مـزمنا، فإنه يكون مصـحوبا بارتفاع ضغط الدم المزمن والاضطرابات القلبية.

إن الكراهيـة للناس تدمـر قدراتنا علـى التمـتع حتـى بالطعام.ولا تتطـوع لإشعـال موقـداً لخصمك حتى لا يحرقك به.

الملاحظ أنه على مرّ العصور، أشعلت البشرية الشموع لأولئك الأشخاص الذين لم يضمروا حقدا ضد أعدائهم.

يقول خـبراء علم النفس: لكى تغـرس فى نفسك نهجـا عقليا يحـقق لك السعادة تذكـر ما يلى:ـ

لا تحاول مطلقـا الوقوف على قـدم المساواة مع أعدائك، لأنك لو فـعلت ذلك فسـوف تضر نفسك أكثر بكثير مما تضر بهم ـ ولا تضيع دقيقة واحدة فى التفكير فى أناس لا تحبهم..

لا تقلق بسبب الجحود بل توقع حدوثه

من الطبيعى بالنسبة للناس نسيـان الاعتراف بالجميل، ولذلك إذا أردنا أن ندور حول أنفسنا فى انتظار عرفان الجميل، فإننا بذلك نخطو نحو الكثير من وجع القلب.

وإذا أردنا الحصول على السعادة، فلنتوقف عن التفكير فى الاعتراف بالجميل أو فى الجحود، وأن نعطى لغيرنا من أجل تحـقيق سعادة العطاء. يجب علينا أن نتذكر أن جـزءاً كبيراً من أبنائنا يتشكل تبعًا لما نصنعه نحن معهم.. وهكذا لكى يكون لدينا أبناء يعترفون لنا بالجميل يجب أن

نكون نحن من المعترفين بالجميل لغيرنا، وأن نراقب ما يصدر عنا من أقوال، ولنتجنب الوقوع فى القلق بسبب الجحود.

وبدلا من القلق بسبب الجحود فلنتوقع حدوثه.. دعونا نتذكر أن الطريق الوحيد لتحقيق السعادة ليست فى توقع العرفان بالجميل ولكن فى العطاء من أجل تحقيق متعة العطاء. ولنتذكر أن العرفان بالجميل شيء ينبغى أن نزرعه فى أبنائنا وأن ندربهم على أن يكونوا أوفياء للجميل.

وملخص القول: أنه بدلاً من القلق بسبب الجحود، فلنتوقع حدوثه. وتحقيق السعادة ليست فى توقع العرفان بالجميل، ولكن فى العطاء من أجل تحقيق متعة العطاء. وإذا أردنا أن يكون أبناؤنا أوفياء للجميل، فمن الواجب أن ندربهم على أن يكونوا كذلك.

احسب ما لديك من نعم وليس ما لديك من مشكلات

لماذا لا تتوقف الآن وتسأل نفسك: من أى شيء أقلق؟ فقد تكتشف أن المسألة غير هامة أو غير خطيرة بالمقارنة بغيرها. ذلك أن حوالى ٩٠٪ من الأشياء فى حياتنا تسير على ما يرام، ١٠٪ منها خاطئة. وإذا أردنا أن نكون سعداء، يجب علينا أن نركز فى ال ٩٠٪ الصحيحة ونتجاهل ال ١٠٪ الخاطئة.. أما إذا سعينا إلى القلق والمرارة ثم أصبنا بقرحة المعدة فكل ما نكون قد فعلناه أننا ركزنا على ال ١٠٪ الخاطئة وتجاهلنا ال ٩٠٪ الرائعة. عليك أن تفكر فى كل ما يجب أن نكون شاكرين بسببه، ثم اشكر الله على تلك النعم التى منحنا إياها.

نحن، أنت، وأنا نستطيع أن نحصل على خدمات طبيب البهجة بالمجان، وفى كل ساعة من اليوم من خلال تركيز انتباهنا على تلك الثروات التى لا تصدق والتى نمتلكها.. الثروات التى تفوق كثيرا كنوز الدنيا.. فهل تقبل أن تبيع كلتا عينيك مقابل بليون جنيه؟ كم تقبل ثمنًا لرجليك؟ أو يديك؟ أو حاسة السمع لديك؟ أو أبنائك أو أسرتك؟ اجمع ثمن ممتلكاتك هذه وسوف تكتشف أنك لن تقبل بيع ما لديك مقابل كل كنوز الدنيا. لكن هل نحن نعرف قيمة كل هذه النعم؟ لا.. فنحن نادرا ما نفكر فيما لدينا، ونفكر دائما فيما ينقصنا.. أجل.. فالاتجاه إلى أننا نادرا ما نفكر فيما لدينا، إنما يمثل أكبر مأساة على وجه الأرض، وتلك المأساه ربما تكون قد تسببت فى تحقيق قدر من البؤس يفوق كل ما سببته الحروب والأوبئة على امتداد التاريخ.

إننا، أنت وأنا، يجب أن نخجل من أنفسنا.. فقد عشنا طوال أيام حياتنا على أرض طيبة.. لكننا كنا عميانا لدرجة أننا لم نستطيع أن نرى، وكنا متخمين بالنكد والقلق لدرجة فقدنا معها القدرة على المتعة.

المهم: احسب ما لديك من نعم وليس ما لديك من مشكلات.

تذكر: ليس على وجه الأرض من هو مثلك وعليك اكتشاف نفسك

إن علم الجينات يخبرنا أن جزءاً كبيرا مما أنت عليه جاء نتيجة ٢٣ كروموسومًا شارك بها والدك، ٢٣ كروموسومًا أخرى شاركت بها والدتك. وهذه الكروموسومات ال ٤٦ يعزى إليها كل شيء يحدد ما ورثت عنهما. ففى كل كروموسوم يوجد عشرات بل مئات الجينات، يوجد جين واحد يكون هو - فى بعض الحالات - القادر على تغيير حياة الفرد بأكملها.. حقا - إننا مملوءون بأشياء عجيبة. حتى بعد اتصال والدك ووالدتك، كانت هناك فرصة واحدة من بين ٣٠٠ ألف بليون فرصة هى التى ولد منها الشخص الذى هو أنت بالتحديد! وبمعنى آخر إذا كان لديك ٣٠٠ ألف بليون أخا وأختا فقد يكونون جميعا مختلفون عنك. ولكن.. هل هذا مجرد كلام نلقيه على عواهنه؟ كلا.. إنه حقيقة علمية، وإذا كنت تريد قراءة المزيد منه فارجع إلى إحدى كتب الوراثة فى هذا الشأن.

وعلى ذلك فكن أنت نفسك ولا تكن خليطا من الآخرين. إنك لن تستطيع أن تكتب كتابا يتوافق مع نجيب محفوظ ولكنك تستطيع أن تكتب كتابا يتفق معك أنت.

كن نفسك ولا تحاول أن تقلد الآخرين وما يجب عليك أداؤه هو الأقرب لك، وإذا لم تستطع أن تكون شمسا فكن نجما.. فليست العبرة بحجم ما تربح أو ما تخسر ولكن كن فى أفضل ما تكون.

ولكي نزرع فى أنفسنا منهاجا عقليا يمكن أن يحقق لنا السعادة والتحرر من القلق فاعمل بالنصيحة التالية:

دعونا لا نقلد الآخرين - دعنا نكتشف أنفسنا ونكون ذواتنا، الحسد جهل، والتقليد انتحار.

إذا حصلت على ليمونة، اصنع عصير ليمون وتعامل مع نقاط الضعف فيك بطريقة إيجابية

كلما درست مشاوير حياة الرجال العظماء، كلما تفهمت بعمق أن عددا هائلا منهم قد حقق النجاح لأنهم بدأوا وأمامهم معوقات تحتم عليهم أن يحولوها إلى كفاح عظيم وثمار عظمى.. أى أن نقاط الضعف فينا ينبغي أن تأخذ بأيدينا بطريقة إيجابية.

أجل. فمن المحتمل أن يكون بيتهوفن ألّف موسيقاه الرائعة لأنه كان أصما ـ وأن هيلن كيلر قد نبغت لأنها كانت ضريرة وبكماء.. ولئن لم يكن تشايكوفسكى قد انزعج إلى حد فظيع، كاد يوصله إلى الانتحار بسبب زواجه المأساوى.. ومن حياته المزعجة.. فما كانت لتتولد لديه الطاقة اللازمة لتأليف سيمفونيته الرائعة.

وداروين الرجل الذى غير المفهوم العلمى للحياة على وجه الأرض قال: لو لم أكن إنسانا عاجزا إلى هذا الحد، فما كنت على الإطلاق لأنتج هذا العمل الضخم الذى أنجزته.. وبذلك ينبغى أن نقابل الضعف بطريقة إيجابية.

مثال: رجل استبد به القلق والارتباك عندما اختير عضوا فى لجنة بنوك دولية رغم أنه حتى ذلك الوقت لم يكن لديه حساب فى أى بنك.. وكان محبطا لدرجة أنه كاد يستقيل من اللجنة التى عين بها لولا أنه خجل من الاعتراف بالهزيمة، وفى غمرة اليأس، قرر أن يدرس لمدة ١٦ ساعة يوميا، وأن يحول ليمونة الجهل عنده إلى عصير ليمون من المعرفة.. وبفعلته تلك استطاع تحويل نفسه من شخص عادى إلى شخصية مرموقة.

وأنت عزيز القارئ، إذا حصلت على ليمونة فاصنع عصير الليمون وتعامل مع نقاط الضعف فيك بطريقة إيجابية مفيدة.

تخلص من الكآبة عن طريق مساعدة الآخرين!

حاول كل يوم إسعاد شخص ما. وقد يقول البعض: لماذا يجب علىّ إسعاد الآخرين والآخرون لم يحاولوا إسعادى؟ الإجابة: لأنك يجب أن تفكر فى صحتك، أما الآخرون فسوف يعانون فيما بعد.

السبب الفعلى للمرض هو افتقار المريض إلى التعاون، وبمجرد أن يصل نفسه برفاقه على أساس متساوٍ ومتعاون فسوف يتحقق له الشفاء ـ إن أهم إنجاز يحققه الدين هو حب الجار، لأن

الشخص الذى لا يهتم برفـاقه، هو الذى يصادف أكبر المصـاعب فى حياته، وهو الذى يرتكب الإضرار بالآخرين. إن أشـخاصا كهؤلاء هم الذين تتـولد من بينهم كافة الإخفاقـات الإنسانية، فإن كل مـا نطلبه من الكائن البـشرى، هو أنه يجب أن يكون رفـيقا عـاملا وطيـبا.. وأن يكون صديقـا للآخرين.. كما يجب أن يكون شـريكا حقيقـيا فى الحب والزواج. لأن محاولـة إسعاد الآخرين ستؤدى بنا إلى التوقف عن التفكير فى أنفسنا. وهو ذات الشىء الذى ينتج عنه القلق.. والخوف.. والاضطرابات النفسية.

إن هناك أناسا استطـاعوا نسيان أنفسـهم من أجل كسب السعادة، إن ثلث عـدد الأشخاص الذين يهرعون إلى الأطباء النفسانيين طلباً للمساعدة، إنما يستطيعون علاج أنفسهم بأنفسهم، لو أنهم اهتموا بمساعدة الآخرين وتوقفوا عن التفكير فى مشـاكلهم.

ومهمـا كانت حياتك رتـيبة، لابد أن تلتقى ببـعض الناس كل يوم فى حياتك، فمـاذا تفعل معهم؟ حاول أن تكتشف السبب الذى يجعلهم متذمرين وساعدهم قدر استطاعتك.

وخلاصة القول: دعونا ننسى تعاستنا الذاتيـة، من خلال محاولة خلق بعضا من السعادة لدى الآخرين.. فعندما تكون جيدا بالنسبة للآخرين، ستكون الأفضل بالنسبة لشخصك أنت.

استرح قبل أن تتعب

الإجهـاد يؤدى إلى القلق أو يجعلك حسـاسا للإصابة بالقلق ـ إن الإجـهاد يضعف مقـاومة الجسم للبـرد ولمئات أخرى من الأمراض.. الإجـهاد يؤدى أيضاً إلى إضعـاف مقاومتك لمشـاعر الخوف والقلق، ولذلك تكون الوقـاية من الإجهاد هى وقاية من القلق. ولمقاومـة الإجهاد والقلق فإن القاعدة الأولى هى: ـ

استـرخ كثـيرا.. استـرخ قبل أن تتـعب. لأن الإجهـاد يتراكم بسـرعة مـدهشة، إن الشـباب والرجال يسـتطيعـون السير بطريقـة أفضل، والوقـوف لفترة أطول، إذا هم ألقـوا متـاعهم على الأرض، واسـتراحـوا ١٠ دقاق من كل سـاعـة.. إن قلبك يضخ الدم الكافى إلى كـافة أجـزاء جسمك كل يوم، بما يعادل ملء خزان عربية سكة حديد وهو كل أربع وعشرين ساعة يبذل من الجهد ما يكفى لحمل عشـرين طنا من الفحم إلى رصيف بارتفاع ٣ أقدام، وهو يؤدى هذا الكم من العمل الخارق لمدة ٦٠ ـ ٧٠ عاما أو ربما تسعين عاما !! فكيف يصمد لذلك؟ معظم الناس لديهم فكرة بأن القلب يعمل طول الوقت، والواقع أن هناك فـترة راحة محددة بعد كل خـفقة..

فالقلب عندما يخفق بسرعة معتدلة بمعدل ٧٠ نبضة فى الدقيقة، فإنه يكون قد عمل ـ بالفعل ـ لمدة ٩ ساعات فقط فى ال ٢٤ ساعة. وهكذا يكون حاصل جمع فترات راحته الكلية هو ١٥ ساعة كاملة فى كل يوم.

الراحة ليست عدم فعل شيء.. الراحة إصلاح، ذلك أنه فى فترة راحة قصيرة يوجد من قوة الإصلاح أكثر بكثير مما تكلفه غفوة لمدة ٥ دقائق للحيلولة دون حدوث الإجهاد.. ولتسمح لى أن أكرر: خذ فترات راحة متكررة .. افعل كما يفعل قلبك.. استرح قبل أن تتعب، ولسوف تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك اليومية فى العمل والنشاط.

تعلم كيف تتخلص من التعب

فى البداية نريد أن نطرح السؤال الآتى: ـ

إلى أى حد يستطيع العقل البشرى أن يعمل دون أن يصل إلى الإجهاد؟

والإجابة هى: عندما يكون الدم الذى يمرر بالمخ أثناء نشاطه فإنه لا يظهر على المخ أى أعراض للإجهاد على الإطلاق!! ولكن إذا سحبت نقطة دم من شرايين أحد العمال أثناء قيامه بعمل مجهد تجده مليئاً ب «سميات الإجهاد» وهى منتجات الإجهاد، لكنك إذا أخذت نقطة دم من مخ شخص مثل «اينشتاين» عند نهاية اليوم فقد لا تظهر فيها سميات إجهاد مهما كانت حالة العمل. ذلك لأن المخ يستطيع أن يعمل على حال من الجودة والتفوق فى نهاية يوم عمل ٧ ساعات أو حتى ١٢ ساعة من المجهود، وبنفس المستوى من الجودة والتفوق التى كان عليها عند بداية اليوم! إذن، يمكن القول أن المخ لا يتعب على الإطلاق، وما دام الأمر كذلك، فما الذى يجعلك تتعب إذن؟ لقد دلت الدراسات والبحوث فى هذا المجال على أن معظم ما نصاب به من إجهاد ينتج من سلوكياتنا العقلية والعاطفية ونجعل الجزء الأكبر من الإجهاد ذى أصل عقلى.

وقد وجد أن بعض الإجهاد الذى يصيب الذين يقضون ساعات عملهم جلوسا ويتمتعون بصحة جيدة يرجع إلى عوامل سيكولوجية وهى التى نقصد بها العوامل العاطفية. فما هى أنواع العوامل العاطفية التى تتعب العامل؟ أهى البهجة؟.. أهى القناعة؟ لا.. على الإطلاق!.. بل إن الضجر.. والاستياء.. والشعور بعدم الاحترام.. التعجل.. الجزع.. القلق ـ هى العوامل العاطفية التى تنهك العامل وهى التى تجعله حساسا للبرد، وتخفض إنتاجه، وهى التى تعيده إلى بيته مصابا بصداع.. فنحن نتعب لأن عواطفنا هى التى تنتج فى أجسامنا توترا عصبيا.

أهم علاج للإجهاد العصبى هو الاسترخاء.. الاسترخاء.. الاسترخاء.. تعلم أن تسترخى أثناء أدائك لعملك.

إن التوتر هو عادة، والاسترخاء هو عادة، و العادات السيئة يمكن القضاء عليها واستبدالها بعادات جيدة، ومن العادات الجيدة هى أن تتعلم كيف تتخلص من التعب.

تعلم فن الاسترخاء

الاسترخاء ليس عملية سهلة لأنها قد تحتاج إلى تغيير عادات حياتك كلها، لكن الثمرة تستأهل ما يبذل من أجلها من جهد، لأنها تؤدى إلى حياة أفضل.

كيف تسترخى؟ هل تبدأ بعقلك، أم تبدأ بأعصابك؟.. أنت لن تبدأ بأى من الاثنين.. لأنك ـ دائما ـ ستبدأ بالاسترخاء بعضلاتك. نفترض أننا سوف نبدأ بعينيك. اقرأ هذه الفقرة من الصفحة، وعندما تصل إلى نهايتها، اضطجع إلى الوراء.. أغلق عينيك وحاول أن تقول لعينيك فى صمت: انصرفى.. انصرفى.. أوقفى التوتر.. أوقفى التجهم.. أوقفى التجهم.. انصرفى.. انصرفى. وكرر ذلك عدة مرات وببطء شديد لمدة دقيقة واحدة.

ستلاحظ أنه لم تمض غير ثوان قليلة وقد بدأت عضلات العين فى إطاعة تلك الأوامر؟ إنك ستشعر وكأن يدا قد امتدت وأزالت عنك التوتر.. شىء لا يصدق كما يبدو، فقد اختزلت.. فى تلك الدقيقة كامل مفاتيح وأسرار فن الاسترخاء، إنك تستطيع أن تفعل نفس الشىء مع الفكين، ومع عضلات الوجه، ومع الرقبة، ومع الكتفين ـ ومع كامل الجسم. بيد أن أهم عضو على الإطلاق هو العين، لأن العينين تلعبان دوراً بالغ الأهمية فى تخفيف التوتر العصبى، لدرجة أنهما تحرقان ربع الطاقات العصبية التى يستهلكها الجسم، وهذا هو السبب الذى من أجله يعانى كثيرون من ذوى النظر القوى من إجهاد العين..

وفيما يلى ٤ اقتراحات ستساعدك على تعلم الاسترخاء:

١ ـ استرخ فى لحظات الفراغ، واجعل جسمك طرياً كجورب قديم، فإذا لم يكن عندك جورب فالقطة قد تفيد فى هذا الشأن. هل رأيت فى حياتك قطة نائمة وقت شروق الشمس؟ ننصحك أن تقلد هذه القطة فى طريقة استرخائها.

٢ ـ اعمل قدر المستطاع وأنت فى وضع مريح، وتذكر أن التوترات الواقعة على الجسم تؤدى إلى حدوث آلام فى الكتفين وإجهاد عصبى.

٣ ـ راجع نفسك ٤ أو ٥ مرات كل يوم، وقل لنفسك: هل أنا أعمل بطريقة أكثر إرهاقاً من الواقع؟ هل أستخدم عضلات لا داعي لها في العمل الذى أقوم به؟ وسوف يساعدك هذا على تكوين عادة الاسترخاء.. إن واحدا من اثنين من بين أولئك الذين يعرفون علم النفس لديه عادة الاسترخاء.

فى نهاية اليوم اختبر نفسك مرة أخرى: اسأل نفسك: كم أبدو مرهقا؟ إذا كنت متعبا فهو ليس بسبب العمل الذهنى الذى أقوم به ولكنه يكون بسبب طريقة أدائى ذلك العمل.

تعلم كيف تتجنب القلق وتتمتع بالشباب

إن أفضل طرق علاج القلق هى أن تتحدث عن مشاكلك مع شخص تثق به. وهذه الطريقة نطلق عليها «تطهير العواطف» تحدث بشكل مستفيض حتى يتيسر إخراجها من عقلك. ذلك لأن العكوف على القلق والحفاظ عليه مكنونا داخل النفس يتسبب فى حدوث الانهيارات العصبية الكبرى. والسبب فى ذلك هو أن شعورك بأن هناك فى هذا العالم من يرغب فى الاستماع إليك، ومن يستطيع أن يفهمك. فهل تحل المشكلة؟.. لا.. لأن ذلك ليس سهلا.. لكن ما أحدث التغيير هو سلوك التحدث مع الشخص الآخر، والحصول على قليل من النصح، وقليل من التعاطف الإنسانى، ومن ثم فإن ما حققه التغيير بالعقل هو تلك القيمة العلاجية الهائلة التى تكمن فى الكلمات.

وعلم النفس التحليلى يعتمد إلى حد ما، على هذه الطاقة العلاجية للكلمات. فحتى منذ أيام فرويد، كان المحللون يدركون أن المريض يستطيع تحقيق الشفاء من الاضطرابات الداخلية لو استطاع أن يتكلم، مجرد أن يتكلم. فلماذا يحدث هذا؟ ربما لأننا نستطيع ـ من خلال الكلام ـ أن نكتسب رؤية داخلية أفضل قليلا فى حلّ مشكلاتنا، كما نستطيع أن نحقق تفهما أفضل لتلك المشكلات.. ذلك أنه لا أحد يعرف الإجابة الكاملة، لكننا جميعا نعرف أن طرد المشكلات من خلال الكلام أو إزاحتها عن صدورنا، إنما يحقق شفاءا عاجلا.

فعندما تعانى من مشكلة عاطفية، فلماذا لا نبحث فيما حولنا عن شخص نتحدث إليه؟ ومن ثم فلنقرر ـ أولا ـ من هو الشخص الذى نستطيع أن نثق به ثم نختار.. وقد يكون ذلك المختار قريبا، أو طبيبا، أو محاميا، أو وزيرا، أو غيره، ثم نقول لذلك الشخص «إننى» أنشدك النصح.. لدى مشكلة، وأرجو منك أن تنصت إلىّ وأنا أترجمها فى كلمات، فقد تستطيع نصحى، لأنك قد ترى فى ذلك الشىء زوايا لم أستطع أنا رؤيتها بنفسى، لكن حتى إذا لم

تستطع أن تجد لهـا حلا، فإنك تكون قد قـدمت مساعدة هائلة، لو أنك جلست واسـتمعت لى وأنا أتحدث عنها» ومن ثم، فإن الجهر بالحديث عن الأشياء يعـتبر إحدى وسائل العلاج الرئيسية التى يستخدمها الأطباء النفسانيون.

وهناك بعض أفكار أخرى هامة يمكن اتباعها وهى:

١ ـ احتفظ بدفتر مذكرات، أو دفتر ملصـقات للقراءة الإيحائية.. وفى هذا الدفتر تستطيع لصق جميع القصائد، أو الدعوات أو المقتطفات والنصوص التى تتأثر بها بصفة شخصية وتعطيك شحنة إيجابية. وعندما تهبط معنوياتك، فقد تجد فى ذلك الدفتر مشهداً يبعد عنك الكآبة.

٢ ـ لا تقف طويلا عند عيوب الآخرين:

هناك إحدى السـيدات وهى زوجة كثيرة الشكوى من زوجها وجـدت نفسها فى مـواجهة سؤال مـن أحد الأصـدقاء: ماذا تـفعلين إذا توفى زوجك؟.. روعـتهـا الفكرة لدرجة أنـها جلست على الفور، تكتب بيانا تذكر فيه، النقاط الإيجابية فى زوجها. فلماذا لا تجرب أنت نفس الشىء عندما يـتمكن منك شعـور بأنك تزوجت إنسانا مفـتريا؟.. فربما ـ بعـد قراءة البيان ـ تكتشف الفـضائل التى يتمتع بها شريك حياتك، وبأنه شـخص يسعدك الالتقاء به وعلى الدوام!!

٣ ـ اهتم بالناس: طور فى داخلك اهتماما حميمـا بالناس الذين يشاركونك حياتك.. خذ المثال الآتى: هناك سيدة كانت تشعر أنها وحيدة، حيـث لم يكن لديها أصدقاء. نصحها الطبيب النفسـانى بأن تعد حديثا عـن الشخص الذى تلتقى به بعـد الجلسة.. ومن ثم بدأت تلوح بيديها لكل من رأتهم وتحدثت معهم.. كـانت تحاول أن تعرف كيف كانت تمضى حياتهم. إنها كانت تتكلم مع الناس فى كل مكـان فأصبح لها أصدقاء كثـيرين.. وهى الآن تعيش سعيدة.. نشيطة.. جذابة.. وقد شفيت من آلامها.

٤ ـ أعد جدولا لأعمال الغد قبل أن تدخل اليوم إلى الفراش:

مـا أهميـة ذلك؟ إنجاز المزيد من الأعـمال.. تقلـيل الشعـور بالإجهـاد.. الشعـور بالفخـر والإنجاز.. مع وقـت فراغ، يكفى لتحقيق أنشـطة الراحة والمتعة.

٥ ـ تجنب التوتر والإجهاد ـ استرخ!.. استرخ!..

فليس هناك ما يجعلك تبدو عجوزا بأسرع ما يجلبه لك التوتر والإجهاد.. وأيضا لا شيء سيدمر انتعاشك ونظراتك الحيوية كما يفعل الإجهاد والتوتر!! وتذكر أن الأرض الصلبة النظيفة أفضل للاسترخاء من الفراش اللين، لأن الأرض تعطى مزيدا من المقاومة، كما أنها مفيدة للعمود الفقرى.

هناك بعض التدريبات التى تستطيع أدائها، جربها لمدة أسبوع، ثم لاحظ كيف تبدو نظراتك وهيئتك العامة.. هى كما يلى:

أ ـ تمدد مسطحا على الأرض كلما شعرت بالتعب.. تمدد إلى أقصى طول ممكن لجسمك وتدحرج على الأرض إن شئت.. افعل هذا مرتين يوميا.

ب ـ أغلق عينيك.. حاول أن تقول شيئا مثل: «الشمس ساطعة فى السماء.. السماء زرقاء وبراقة.. الطبيعة هادئة وتتحكم فى العالم.. و أنا.. بصفتى ابنا للطبيعة أتناغم مع الكون.. والأفضل من ذلك أن تتجه إلى الله بالدعاء.

حـ ـ إذا كنت لا تستطيع أن ترقد، فإنك تستطيع تحقيق نفس التأثير بالجلوس فى كرسى صلب بحيث تجلس مستقيم الظهر فى الكرسى.. كما هوالحال فى تمثال الكاتب المتربع فى الآثار المصرية القديمة.. ثم دع يديك تستريحان.. والكفين إلى أسفل، ويديك عند مؤخرة فخديك.

د ـ اشدد أصابع القدمين، ثم دعها تسترخى.. اشدد عضلات رجليك، ثم دعها تسترخى، افعل ذلك ببطء مع بقية العضلات متجها إلى أعلى، إلى أن تصل إلى رقبتك، ثم دع رأسك تدور بتثاقل. وكأنها كرة قدم، داوم على مخاطبة عضلاتك قائلا: انصرفى.. انصرفى..

هـ ـ هدئْ أعصابك بتنفس بطىء وثابت، تنفس من أعماقك، بتناغم واحد (كما يفعل لاعبو اليوجا) وهى من أفضل الطرق لتهدئة الأعصاب.

و ـ فكر فى التجعدات والتجهمات التى على وجهك، وحاول التخلص منها.. فكك تعبيرات القلق التى تشعر بوجودها فيما بين الحاجبين وعلى جانبى فمك، افعل هذا مرتين يوميا، فقد لا تحتاج للذهاب إلى النادى الصحى لعمل مساج، لأن التجاعيد وتعبيرات القلق قد تختفى من الداخل فى اتجاه الخارج.

تعلم العادات السليمة لمقاومة الإجهاد والقلق

هناك أربع عادات عملية لمقاومة الإجهاد والقلق وهى :ـ

أ ـ اجعل مكتبك خاليا من جميع الأوراق باستثناء تلك المتعلقة بالمشكلة الفورية التى تتعامل معها. ويطلق على هذا السلوك «الإدارة البيتية الجيدة». وهى الخطوة الأولى تجاه إدراك النجاح، حيث أن النظام هو قانون الله، وهو القانون الأول لإدارة الأعمال.

إن مجرد النظر إلى مكتب متخم بالبريد والتقارير والمذكرات التى لم تستكمل إجراءاتها لهوشىء كاف بأن يملأ النفس بالارتباك، والتوتر، والقلق، بل وربما هو أسوأ من ذلك بكثير. فالتذكر الدائم لعدة أشياء يجب عملها وليس ثمة وقت لإنجازها، قد يسبب لك القلق والدفع بك إلى التوتر والإجهاد، فتنحدر بك إلى متاعب ارتفاع ضغط الدم، والاضطرابات النفسية، وقرحة المعدة.

ب ـ الإحساس بالواجب، والتحرك نحو الأشياء التى يجب إنجازها.. عليك أن تنجز الأشياء حسب ترتيب أهميتها.

قد يقال إن الإنسان لا يستطيع ـ طول الوقت ـ إنجاز الأشياء حسب ترتيب أهميتها؛ لكن إذا وضعت خطة لإنجاز الأشياء الأكثر أهمية فى المقام الأول، يعتبر أفضل من الارتجال على طول الطريق.

حـ ـ عندما تواجه مشكلة، حلها فى وقتها ما دامت لديك الحقائق اللازمة لاتخاذ القرار.. لا تؤجل اتخاذ القرارات.

راعى أن تحل مشكلة واحدة، حتى تصل فيها إلى قرار. ثم انتقل إلى مشكلة أخرى وهكذا.. وقد يكون القرار مجرد الحصول على مزيد من الحقائق، وقد يكون فعل شىء بشأن المشكلة.. المهم هو اتخاذ قرار بشأن كل مشكلة قبل تناول غيرها.

د ـ تعلم أن تنظم .. وتفوض.. وتشرف. حتى لا تسحقك التفاصيل والفوضى وتسيطر عليك مشاعر القلق والتوتر. إن المديرين الذين يقيمون مشروعات كبيرة دون أن يتعلموا كيفية التنظيم والتفويض وتوزيع المسئوليات على تلك المشروعات سرعان ما يسقطون فى هوة الاضطرابات القلبية الناتجة عن التوتر والقلق.

تخلص من الضجر الذى يؤدى إلى الإجهاد والقلق

يعتبر الضجر أحد الأسباب الرئيسية للإجهاد إذ أن سلوكك العاطفى هو المسبب لهذا الإجهاد.. عندما يشعر الإنسان بالضجر فإن استهلاك الأوكسجين ينخفض أما التمثيل الغذائى فإنه ينشط بمجرد شعور الشخص بالاهتمام فيما يقوم به من عمل.

ويندر أن تشعر بالإرهاق من ممارسة شىء هام ومحبب للنفس.. وإذا كان عملك ذهنيا فيندر أن تكون كمية العمل التى تؤدى هى التى تجعلك تحس بالتعب، لأنك قد تتعب من العمل الذى لم تؤديه. إن ما يصيبنا من إجهاد لا يكون بسبب العمل، فى أغلب الأحوال، ولكن بسبب القلق.. والإحباط.. والغيظ!! حاول أن تجعل العمل الذى تقوم به ممتعاً وجذاباً وشيقاً.. كما أنك تستطيع العمل بسرعة أكبر عندما تكون مستمتعا بعملك، بمعنى أنك لابد وأن تجعل من العمل الممل، عملا ممتعا وشيقا.

تذكر دائماً القاعدة التى تقول: إن حياتنا هى ما تصوغه لنا أفكارنا.

فعندما تتحدث إلى نفسك فى كل ساعة من اليوم، فإنك تستطيع توجيه نفسك إلى التفكير فى أفكار شجاعة وسعيدة.. أفكار قوية وسليمة. وعندما تتحدث عن الأشياء التى يجب أن تحمد الله من أجلها، فإنك تملأ عقلك بأفكار تحلق فى السماء.. وعندما تفكر فى الأفكار الصحيحة، فإنك تستطيع أن تجعل لأى عمل طعما.. لأن رئيسك فى العمل يريد منك أن تهتم بعملك حتى تستطيع أن تكسب المزيد من التقدير.. وذكّر نفسك بأن ذلك سيضاعف من حجم السعادة فى حياتك لأنك تقضى حوالى نصف ساعات يقظتك فى أداء عملك. ومن ثم فإن لم تجد فى عملك شيئا من السعادة، فلن تجد تلك السعادة فى أى مكان آخر.. داوم على تذكير نفسك بأن تمتعك بأداء عملك سيبعد القلق عن عقلك، وربما يحقق لك ـ على المدى الطويل ـ الترقية والراتب الكبير.. وحتى إذا لم يتحقق لك ذلك فإنه سيؤدى إلى تقليص الإجهاد لديك إلى أقل قدر ممكن، ومن ثم يساعدك على الاستمتاع بوقت فراغك.

تعلم كيفية الوقاية من القلق على الأرق؟

هل تقلق عندما لا تستطيع النوم بشكل جيد؟ إننا نقضى ثلث أعمارنا فى النوم، لكن لا أحد يعرف ما هى حقيقة النوم، فكل ما نعرفه أنه عادة، وحالة من الراحة، تغزل فيها الطبيعة أكماماً متشابكة الخيوط من الرعاية، لكننا لا نعرف عدد ساعات النوم التى يحتاجها كل إنسان.. ويؤدى القلق من الأرق إلى الإصابة بأضرار أكثر من أضرار الأرق نفسه.

الإنسان الذى يقلق من الأرق تنخفض حيويته وتقل مقاومته للأمراض فتدهمه الميكروبات.. لكن الذى أحدث الضرر هو القلق وليس الأرق بحد ذاته.

إن الأساس الهام لحدوث النوم الليلى الجيد هو الشعور بالأمان، ونحن بحاجة إلى الشعور بأن هناك قوة أعظم منا سوف تقوم برعايتنا حتى يطلع الصباح.. وقد وجد بعض الباحثين أن أحد العوامل المساعدة على النوم، هى عملية الصلاة وهذه تعتبر ـ لدى أولئك الذين يؤدونها باستمرار ـ أفضل وسائل التهدئة المناسبة والطبيعية للعقل والأعصاب.

فإذا لم تكن متدينا، فبإستطاعتك أن تتعلم الاسترخاء من خلال حركات جسمانية.. تكلم مع جسمك.. فالكلمات.. هى المفتاح إلى جميع أنواع التنويم المغناطيسى، وعندما يتعذر عليك النوم، يكون ذلك لأنك تحدثت إلى نفسك فى حالة من الأرق، والطريقة الوحيدة للخروج من هذه الحالة هى الاسترخاء بأن تقول لعضلات جسمك: انصرفى انصرفى.. استريحى واسترخى. ونحن ندرك أن المخ والأعصاب لا تستطيع أن تسترخى بينما تكون العضلات متوترة.. ولذلك فإذا أردت أن تنام فلتبدأ بالعضلات وقد يساعدك وضع وسائد تحت الركبتين لتخفيف التوتر الواقع على الرجلين، وأن تضع وسائد صغيرة تحت ذراعيك لنفس السبب. ثم تأمر الفك والعينين والرجلين بأن تسترخى، وفى النهاية تكون قد دخلت فى نوم عميق.

إن أفضل طرق علاج الأرق، هى أن تجعل نفسك مجهدا جسمانيا من خلال عمل تقوم به مثل رعاية حديقة المنزل، أو السباحة، أو لعب التنس، أو الجولف أو غير ذلك.. فإذا تعبنا بالقدر الكافى فإن الطبيعة سوف تجبرنا على أن النوم.

هناك ٥ قواعد لكى تبتعد عن القلق من الأرق وهى:

١ ـ إذا كنت لا تنام، قم واعمل أو اقرأ إلى أن تشعر بالنعاس.

٢ ـ تذكر أن قلة النوم لم تقتل أحدا، بل هو القلق من الأرق الذى يتسبب عادة فى إحداث قدر من التدمير أكثر بكثير مما يحدث الأرق.

٣ ـ حاول الصلاة.

٤ ـ استرخ بجسمك.

٥ ـ ارهق نفسك جسمانيا لدرجة لا تستطيع معها أن تظل يقظا.

وبذلك تكون قد تعلمت كيف تقى نفسك من القلق على الأرق.

الفصل الرابع

دراسة الأساليب العلمية
التى تحبب النـــاس إليك

هناك عدة أساليب علمية ينبغى اتباعها لكى تحبب الناس إليك.. ومن أهمها:

١. أظهر اهتماما بالناس.

٢. ابتسم لكى تطبع أثراً طيباً فيمن تقابله لأول مرة.

٣. تذكر أن اسم الشخص الذى تحدثه أحب الأسماء إليه.

٤. كن مستمعا جيدا، وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.

٥. تكلم فيما يسرّ محدثك ويلذ له.

٦. أسبغ التقدير المخلص على الشخص الآخر، واجعله يشعر بأهميته.

٧. لاتلم أحدا.

وفيما يلى شرح لهذه الأساليب.

أظهر اهتماماً بالناس

يقول خبراء علم النفس إن الشخص الذى لايهتم بالآخرين هو الذى سيواجه متاعب الحياة، وفى حالة هذا الشخص تتجلى الخيبة الإنسانية فى مختلف صورها.

ولماذا يبدى الناس اهتماما بك ما دمت أنت لاتهتم بهم أولا؟ وكيف تحاول اجتذاب أنظار الناس إليك، دون أن يتجه نظرك أولا إليهم؟

إن سرّ الشهرة التى يتمتع بها مشاهير المجتمع هو حبهم للناس واهتمامهم برغباتهم.. وقد قال أحد مشاهير المسرح :«كم أنا شاكر لهؤلاء الناس فضل قدومهم لمشاهدتى، إنهم يمكنوننى من اكتساب رزقى بصورة مرضية وسوف أبذل أقصى ما فى طاقتى لإرضائهم».

وهناك أناس لايحتاجون إلى قراءة كتاب فى اكتساب الأصدقاء والتأثير فى الناس، بل إنهم يجيدون هذا الفن بغريزة فيهم.

فإذا نحن أردنا أن نكتسب الأصدقاء ، فلنضع أنفسنا فى خدمة غيرنا من الناس، ولنمد لهم يدا مخلصة نافعة، مجردة من الأنانية والمصلحة الذاتية.

إن هذا الشغف بالناس وبمشكلاتهم الخاصة هو سرّ نجاح المسئولين فى المجتمع.. وإليك مثلا طريقة أحد أساتذة الجامعة فى التحبب إلى الناس:

أتى إليه فى مكتبه طالب فى السنة الأولى بالجامعة ليقترض ٥٠ جنيها من صندوق الطلبة، فأعطاه الأستاذ ا لمبلغ الذى أراده ولم يكتف بذلك بل قال له «تفضل بالجلوس».. ثم استطرد يقول له:«لقد سمعت أنك تطهو طعامك بنفسك فى غرفتك، وإنى أهنئك على هذا، فقد كنت أنا أفعل الشىء نفسه، عندما كنت فى مثل سنك.. هل صنعت مرة فطيرة محشوة باللحم؟ إنها ألذ أنواع الفطائر وأشهاها، وهذه هى الطريقة التى كنت أصنعها بها»... وبدأ الاستاذ يقص عليه كيف انتقى اللحم وقطعه وطبخه على نار هادئة وبعد ذلك يحشو الفطير !!

فإذا أردت أن تحبب الناس إليك، فأظهر اهتماماً بهم .

ابتسم، لكى تطبع أثرا طيباً فيمن تقابله لأول مرة

إن تعبيرات الوجه تتكلم بصوت أعمق أثراً من صوت اللسان، وكأن الابتسامة تقول لك عن صاحبها :«إنى أحبك، إنك تمنحنى السعادة، إنى سعيد برؤيتك» ولا يقصد هنا بالابتسامة مجرد «علامة» ترتسم على الشفتين لاروح فيها ولا إخلاص، كلا! فهذه لاتنطلى على أحد، وإنما أتكلم عن الابتسامة الحقيقية التى تأتى من أعماق نفسك، تلك هى الابتسامة التى تجلب الربح الكبير فى ميادين المال والأعمال. قال أحد رجال الأعمال إنه يفضل استخدام فتاة لم تتم تعليمها الثانوى، ولكنها ذات ابتسامة مشرقة جذابة على استخدام دكتور فى الفلسفة ولكنه عبوس متجهم الوجه.

هناك رجال كثيرون نجحوا فى أعمالهم لأنهم يقبلون عليها كإقبالهم على وسائل التسليمة والترفية عن النفس.

الرجل المبتسم أهل للترحيب فى كل مكان، تمثل فى ذهنك صورة الشخص الناجح الذى تريد أن تكون، وستحولك هذه الصورة رويدا إلى ذلك الشخص الذى تطمع فى أن تكون. إن التفكير هو أرقى مميزات الإنسان، وأن تفكر تفكيرا صحيحا هو أن تخلق وتبتكر، فكل الآمال الكبار تبدأ برغبة، وإننا آخر الأمر صائرون إلى المثل الأعلى الذى ترغبه.

فإذا لم تستشعر حافزا على الابتسام فماذا تفعل؟

أولاً، اقسر نفسك على الابتسام، وإذا كنت وحدك فاقسر نفسك على الصفير المرح، ، أو التمتمة بالغناء .وثانيا ، اظهر بمظهر الشخص السعيد فستجد أنك تستشعر السعادة الحقة بعد قليل.

يقول أحد علماء النفس :« الذى يبدو لنا أن الأفعال تعقب الإحساس، ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبا إلى جنب، أو هما مظهران لشىء واحد، فإذا نحن سيطرنا على العقل الذى يخضع لسلطان الإرادة ، أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس».

إذن فالطريق المؤدى إلى الابتهاج هى أن نتصرف كما لو كنا مبتهجين حقا.

كل إنسان فى هذه الحياة يرنو إلى السعادة، وثمة طريق مضمون: وهو أن تسيطر على أفكارك، فالسعادة لاتعتمد فى شىء على العوامل الخارجية، بل كل اعتمادها على داخل النفس، والسعادة ليست ما تملك ، ولا من أنت، ولا أين أنت، ولاماذا تفعل، إنما السعادة هى رأيك فيها ونظرتك إليها.

ليس هناك جميل ولاقبيح، وإنما تفكيرك هو الذى يصور لك أحدهما.

يقـول أحد علمـاء النفس: يحصل النـاس على السعـادة بقدر مـا يوطدون عزمـهم على أن يصبحوا سعداء!

تذكر أن اسم الشخص الذى تحدثه هو أجمل وأحب الأسماء إليه

إن إحدى الطرق السهلة المضمونة لاكتساب قلوب الناس هى تذكر أسمائهم وجعلهم بهذا يشعرون بأهميتهم. فكم منا يفعل ذلك؟!

وإذا سألت أكثر الناس، لماذا لا يتذكرون الأسماء، لانتحلوا لأنفسهم العذر بكثرة المشاغل ! والحقيقة أنهم ليسوا أكثر انشغالا لهذه الدرجة. ومن قديم الزمان اعتاد الأثرياء أن يعطوا المؤلفين مبالغ من المال لكى يصدروا مؤلفاتهم بإهداء يوجهونه إليهم!.

والمكتبات والمتـاحف فى كل بلد من بلاد العالم تدين بأثمن مافـيها من مجمـوعات لرجال أرادوا أن تخلد أسـماؤهم، ولايخـلو مبنى تقـريبـا من لوحات تخلد أسـمـاء من ساهمـوا فى إنشائها!!

إن من أهم الدروس التى يتلقاها السياسى هذا الدرس :

إن تذكر اسم أحـد الناخبيـن هو نصف الطريق إلى نجاح الناخب.. أمـا نسيانه فـهو نصف الطريق إلى الفشل والإخفاق!

حاول خلال مناقـشتك مع أحد الأشخـاص، أن تكرر اسمه جملة مرات أثناء المناقشـة لكى تشعره بالأهمية.. وتذكر أن اسم الشخص هو أحب الأسماء إلـيـه.

كن مستمعاً جيداً وشجع محدثك على الكلام عن نفسه

فالاستماع الجيد لمحدثك هو أعلى ضروب الثناء الذى يمكن أن تضفيه على محدثك! .. ما هو سر الصفات الناجحة التى ينبغى أن تـوفر عند مقابلة اثنين من رجال الأعمال؟ ليس فى ذلك سر، سـوى أن تصغى بـاهتمام لمحـدثك، فلا شىء آخـر يسره أكـثر من ذلك. هنـاك تجار يستأجـرون أفخم المتاجر، ويبـيعون بضائعهـم بسعر معتـدل، ويزودون واجهات محـالهم بأكثر

اللافتات جذباً للأنظار، وينفقون الأموال الطائلة على الدعاية والإعلان، ثم يستخدمون بعد ذلك باعة لايحسنون الإصغاء باهتمام.. باعة يجادلون زبائنهم، ويقاطعونهم، ويناقضونهم الرأى، وقد يغلظون القول !! فتفشل تجارتهم.

إذا كنت تريد أن ينفض الناس من حولك، ويسخروا منك عندما توليهم ظهرك، فإليك هذه الوصفة «لا تعط أحدا فرصة الحديث.. تكلم بغير انقطاع عن نفسك، وإذا خطرت لك فكرة، بينما غيرك يتحدث فلا تنتظر حتى يتم حديثه : إنه ليس ذكيا مثلك، فلماذا تضيع وقتك فى الاستماع إلى حديثه السخيف؟! اقتحم عليه الحديث واعترضه فى منتصف كلامه»!.

هل تعلم أناسا يعملون بهذه الوصفة؟ أنا أعرف، لسوء الحظ! والمدهش أن لبعضهم أسماء لامعة فى المجتمع!!

تقول الدراسات السيكولوجية: الرجل الذى يتكلم عن نفسه فقط لايفكر إلا فى نفسه ، والذى يفكر فى نفسه فقط رجل جاهل تدعو حاله إلى الرثاء، إنه أمىّ النفس بغض النظر عن مدى تعليمه ! فلكى تصبح محدثاً بارعا كن أولا مستمعا طيباً.. ولكى تكون هاما كن مهتما عند التحدث مع الناس، اسأل محدثك أسئلة تظن أنه سيسر بالإجابة عنها، شجعه على الكلام عن نفسه، وأعماله، وعن المحيط الذى تخصص فيه وتذكر أن محدثك يهتم بنفسه وبرغباته ومشكلاته أكثر بمائة مرة من اهتمامه بك، وبمشكلاتك.

اجعل ذلك نصب عينيك فى المرة التالية التى تبدأ فيها مناقشة.. فإذا أردت أن يحبك الناس فاتبع القاعدة التالية:

كن مستمعاً جيداً، وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.

تكلم فيما يسر محدثك ويلذ له

إن الطريق المؤدية إلى قلب الإنسان هى أن تكلمه فى الأشياء التى يلم بها أكثر من غيرها. فإذا توقعت زيارة شخص ما.. اقصر جانبا من وقتك على الموضوع الذى تعرف أن ضيفك يهتم به أكثر من سواه.. وتحدث معه فى الميدان الذى تخصص فيه.. ولاتبدأ حديثك معه فى الشىء الذى تريده منه إلا بعد أن تحدثه فى شيء يكون مبعث سروره ، وبهجة حياته.

خذ مثلا الشخص (س) صاحب أحد المخابز الذى يريد بيع لأحد الفنادق المعروفة، وقد ظل

يزور مدير هذا الفندق مرة كل أسبوع لمدة ٤ سنوات متوالية، واشترك فى النوادى الاجتماعية التى يتردد عليها المدير، لكى يقابله وينفذ معه الصفقة ولكن على غير طائل !! ثم بعد أن درس العلاقات الإنسانية قرر أن يتعرف على الشيء الذى يسرّ هذا الرجل أكثر من سواه، فاكتشف أنه ينتمى إلى جماعة تضم أصحاب الفنادق ولم يكن مدير الفندق مجرد عضو فى هذه الجماعة، بل إن حماسته الشديدة بها قد نصبته رئيساً عليها، ولم يكتف الرجل أن تعقد الهيئة اجتماعاتها بل كان على استعداد لأن يفعل أى شيء ليحضر هذه الاجتماعات بنفسه، فلما قابله صاحب المخبز بعد وقوفه على هذه المعلومات، بدأ يجاذبه الحديث عن هذه الجماعة فرأى من لهجته المشبعة بالحماسة أن هذه الجماعة هى مبعث سروره وبهجة حياته.. وقبل أن يبرح مكتبه عينه فى ذلك اليوم عضوا فى تلك الجمعية! ولم يقل صاحب المخبز خلال تلك المقابلة شيئاً عن المخبز، وبعد بضعة أيام حدثه مدير الفندق بالتليفون، وطلب إليه أن يحضر ومعه العينات والأسعار!

تصور هذا ، لقد ظل يطرق باب هذا المدير أربع سنوات متوالية محاولا أن يحصل على الصفقة ! والأرجح أنه كان سيظل يطرق بابه إلى اليوم لو لم يتكلف مئونة التعرف على الشيء الذى يسره أن يتحدث عنه!

فإذا أردت أن يحبك الناس، تكلم فيما يسر محدثك ويلذ له.

أسبغ التقدير المخلص على الشخص الآخر واجعله يشعر بأهميته

هناك مبدأ على جانب كبير من الأهمية فى السلوك الإنسانى، لو عملنا به لما وقعنا فى المشكلات ذلك هو: اجعل الشخص الآخر يحس دائما بأهميته. هذا المبدأ هو خلاصة فكر الفلاسفة على مرّ العصور وهم يبحثون فى قواعد العلاقات الإنسانية ومن هذا البحث الطويل خرجوا لنا بمبدأ ليس هناك ماهو أسمى منه ذلك هو:

أحب لأخيك ماتحب لنفسك!

أنت تريد استحسان الناس لك، وتريد اعترافا بقدرك وقيمتك، وتتعطش إلى أن تكون ذا شأن فى دنياك الصغيرة، وتأبى أن تستمع إلى مداهنة رخيصة، أو تملق مجرد من الإخلاص، وإنما تبغى تقديرا مخلصا، وترغب فى أن يكون أصدقاؤك ومعارفك مسرفين فى تقديرهم لك، مبذرين فى مديحهم إياك.. كلنا يريد ذلك.

دعنا نمنح الآخرين مانحب أن نمنحه.. كيف؟ أين؟

الجواب هو : طوال الوقت، وفى كل مكان.

فمثلا إذا جاءتك خادمة المطعم تحمل صحنا من البطاطس المسلوقة، وكنت قد طلبت بطاطس محمرة فقل لها: آسف إذ أزعجتك، ولكنى أفضل البطاطس المحمرة، فستجيب: لا إزعاج إطلاقا، وستسر بخدمتك لأنك أظهرت احتراما لها.

عبارات كهذه .. «آسف لإزعاجك» أو «هل أطمع فى ..» «وهل تتفضل...».. «وهل تسمح...»..و «إنى أشكر لك...» تفعل فعل السحر فى نفوس الناس، وتسبب الراحة فى الحياة اليومية التى تمر متشابهة فى سأم وملل!

إن كل إنسان يعتبر نفسه شخصا مهما.. بل مهما جداً!

حتى الأمم ! كل أمة تشعر أنها أرقى وأعرق وأرفع قدراً من الأمم الأخرى، وهذه هى الوطنية المتطرفة التى تولد الحروب!

إن كل شخص تلقاه يكاد يشعر أنه أحسن منك، فى ناحية ما على الأقل، وليس هناك إلا سبيل واحد للوصول إلى قلبه ، ذلك هو أن تشعره، بطريقة مباشرة، أنك تعترف بأهميته وأنك تعترف بذلك بإخلاص!

لاتلم أحداً

لقد أوضحت الدراسات السابقة أن ٩٠٪ من الناس لايلومون أنفسهم على شىء مهما بلغ من الخطأ، فاللوم عقيم لأنه يضع المرء فى موقف الدفاع عن نفسه ويحفزه إلى تبرير موقفه، والذود عن كبريائه وعزته. إنها الطبيعة الإنسانية ! المخطئ يلوم كل الناس إلا نفسه!!

وإذن فعندما يخطر ببالك أن تلوم شخصاً، عليك أن تتذكر أن اللوم كالطيور القريبة من ديارها، ترتد دائما إليها.

هل فى ذهنك الآن شخص تريد أن تغير طباعه، وتهذب خلقه، وتهديه سواء السبيل؟! إذا كان الأمر كذلك فهذا سلوك تشكر عليه، ولكن ... لم لاتبدأ بنفسك أولا؟ فمن وجهة النظر الغريزية الاهتمام بالنفس ، أحب بكثير من الاهتمام بالغير، وأقل خطرا؟

«عندما يبدأ المرء معركة بينه وبين نفسه فهو عندئذ شخص يستحق الذكر».

ما قولك فى أن تخصص عاما كاملا ـ مثلا ـ لمعرفة نقائص نفسك وتصحيح عيوبها؟!
ولك بعد هذا أن تخصص الأعوام التالية كلها لتقويم الناس وتهذيب خلقهم.ولكن أتمم نقص
نفسك أولا.

ينبغى أن تتذكر فى معاملتك للناس أنك لاتعامل أهل منطق، بل أهل عواطف، ومشاعر،
وأنفس حافلة بالأهواء، ملأى بالكبرياء والغرور، واللوم شرارة خطيرة فى وسعها أن تضرم
النار فى وقود الكبرياء ... وأن تضرمها نارا قد تعجل بالموت أحيانا! إن أى أحمق يسعه أن
يلوم، وأن يتهم، وأن ينتقد، بل هذا ما يفعله أغلب الحمقى، فدعنا بدلا من أن نلوم الناس،
نحاول أن نفهم، وننتحل لهم الأعذار فيما فعلوا، فهذا أمتع من اللوم، وهو يعقب الشفقة
والرحمة.

وتذكر أن الله لايحاسب إنسانا إلا بعد أن ينتهى أجله.

فلماذا نعجل أنا وأنت بمحاسبة الناس؟!وتوجيه اللوم لهم؟ ولتحقيق السعادة لنفسك، لاتلم
أحدا..

الفصل الخامس

دراسة الأساليب العلمية التى تجذب الناس إلى وجهة نظرك

هناك عدة أساليب علمية تجذب الناس إلى وجهة نظرك.. ومن أهمها ما يلى:.

١ . لا تجادل، واعلم أن خير السبل لكسب أى جدال هى أن تتجنبه.
٢ . أظهر احتراما لآراء الشخص الآخر، ولاتقل لأحد إنه مخطئ.
٣ . إذا كنت مخطئا فسلم بخطئك.
٤ . توسل بالرفق واللين، ودع الغضب والعنف.
٥ . اسأل أسئلة تحصل من ورائها على الإجابة «بنعم».
٦ . كن مخلصا فى ثنائك وسخيا فى امتداح الآخرين دون تملق.
٧ . دع الشخص الآخر يحسب أن الفكرة فكرته.
٨ . حاول مخلصا أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.
٩ . قدر أفكار الشخص الآخر وأيِّد عطفك على رغباته.
١٠ . توسل إلى الدوافع النبيلة لدى الشخص الآخر.
١١ . ضع أفكارك فى قالب تمثيلى أو عملى.
١٢ . إذا أردت أن تبرهن شيئا، لا تدع الآخرين يعرفون ذلك، بل افعل بهدوء وذكاء كى لا يشعر أحد بذلك.
١٣ . ضع الأمر موضع التحدى.

وفيما يلى شرح لهذه الأساليب.

لا تجادل، واعلم أن خير السبل لكسب أى جدال هى أن تتجنبه

نعم، لايمكنك أن تفوز فى جدال، لأنك سواء انتصرت أم هزمت فأنت الخاسر على أى حال، لماذا؟ هب أنك فنَّدت أقوال الشخص الذى تجادله، وحطمت وجهات نظره، وسفهت أقواله، فما الذى يحدث؟ قد تحس أنت بالرضى والارتياح، ولكن بماذا يحس هو ؟ إنه لن يسلم بانتصارك أبدا مادمت قد جرحت كبرياؤه وخدشت كرامته.

تقول الدراسات السيكولوجية، الرجل الذى أرغم على أن يعتقد شيئا يخالف رأيه لايزال عند اعتقاده الأول! هذا بالإضافة إلى أنه إذا جادلت وتحديت وناقضت الشخص الذى تحدثه، فاعلم أن انتصارك عليه يعتبر نصرا أجوفا، لأنك ستخسر على أى حال، حسن علاقتك بمحدثك. فماذا تفضل انتصارا أجوفا، أم علاقة طيبة بالشخص الآخر؟ فأنت قلما تفوز بالاثنين معـا!

نعم قد يكون الحق فى جانبك، وقد تظل محقا دائما فى جدالك، ولكن محاولتك إلغاء رأى الشخص الآخر مصيرها إلى عقم مؤكد! تماما كما لو كنت مخطئا! وحاول دائما ألا تنتهى أبدا بالكراهية، وإنما تنتهى بالحب، وكذلك الجدال لا ينتهى أبدا بالجدال، وإنما بالكياسة، والتلطف والرغبة الصادقة فى أن تقف على وجهة نظر الشخص الآخر.

واعلم أن الرجل الذى يتطلع إلى تحقيق مثله العليا، لايجد زمنا ينفقه فى الجدال على غير طائل، إنه إذن لا يقوى على احتمال الشدائد بدليل فقده السيطرة على نفسه! سلِّم بالأشياء الهامة التى تكون حججك فيها مساوية لحجج محدثك، وسلم بالأشياء التافهة. فإن نخلى الطريق للكلب العقور خشية أن يعضنا، خير من أن نقتله بعد أن يعضنا، فإن قتله، فى هذه الحال، لن يفيد فى علاج عضته شيئا!

فلكى تجتذب الناس إلى وجهة نظرك، لا تجادل، واعلم أن أفضل السبل لكسب أى جدال هو أن تتجنبه.

أظهر احتراما لآراء الشخص الآخر، ولاتقل لأحد إنه مخطئ

إن فى وسعك أن تقول للشخص الآخر إنه مخطئ بمجرد نظرة أو لفتة أو إشارة، وتكون فى ذلك بليغا بلاغتك فيما لو استخدمت الألفاظ.. وإذا قلت للشخص الآخر إنه مخطئ، فهل تريد أن يقرك على ذلك ؟ أبداً.. فإنك قد سددت إلى ذكائه وكبريائه ضربة مباشرة ولكنها لن

تجعله يحيد عن رأيه. نعم، فى استطاعتك أن تدخل معه فى جدال لا طائل منه، ولن يغير من رأيه شيئا مادمت قد جرحت كبرياءه.

لا تبدأ حديثا قط بقولك لمحدثك: «سأثبت لك هذا أو ذاك» فإن هذا القول يعادل قولك: «إننى أذكى وأقدر منك، وسألقى عليك درسا لألغى ما يدور بذهنك»، هذا تحدٍّ يستثير العناد، ويحفز على النضال حتى قبل أن تبدأ حديثك!

فإذا قال متحدث شيئا وظننته أخطأ، وقد تجزم بأنه أخطأ، أليس من الأفضل أن تقول له: «إننى أرى رأيا آخر، ولكنى قد أكون مخطئا، فكثيراً ما أخطئ.. فإذا كنت مخطئا فإننى أحب أن تصحح لى خطئى، ودعنا نختبر الحقائق» هناك سحر فى عبارات كهذه. وثق أنك لن تقع فى المشكلات مادمت تسلم بأنك قد تكون مخطئا، فهذا كفيل بأن يوقف كل جدال، ويبث فى محدثك روح العدل والإنصاف، فيحاول أن يتخذ الموقف نفسه الذى اتخذته، ويسلم بأنه هو الآخر، قد يكون مخطئا، فإذا أصريت بعد هذا على أن تقول للناس أنهم مخطئون فلن تصل إلى هدفك من الحديث معهم.

قد نغير أحيانا آرائنا دون صعوبة أو غضاضة، ولكننا متى أدلينا برأى وقيل لنا أننا مخطئون تمسكنا به ولم نتزحزح عنه! والسهولة التى نكون بها آرائنا وعقائدنا، فى مبدأ الأمر تدعو حقا للدهشة، ولكننا لا نلبث نمتلئ إيمانا بها وتعصبا لها حتى ليستعصى على أى فرد أن يسلبنا إياها، وذلك لأننا نضعها مع كرامتنا وإحساسنا بأهميتنا فى كفة واحدة.

إن ضمير المتكلم هو أهم محرك للشئون الإنسانية جميعا وأن نعتدل فى استخدامه لهو ابتداء الحكمة الحقة، إننا نعلق على ضمير المتكلم أقصى الأهمية، إننا مطبوعون على متابعة الاعتقاد فيما اعتدنا أن نعتقد فيه، فإذا ألقى ظل من الشك على أحد معتقداتنا ، رحنا نتلمس كل السبل لتبرير تعلقنا به، والنتيجة الحتمية أن معظم ما نسميه بالتعقل أو التبرير، إنما هو التماس للمبررات لمتابعة الاعتقاد فيما نعتقد. فلا جدوى من أن تقول لشخص إنه مخطئ.

فإذا أردت أن تجتذب الناس إلى وجهة نظرك، احترم آراء الشخص الآخر ولا تقل لأحد أنه مخطئ فهذا يساعدك على كسب محدثك.

إذا كنت مخطئا فسلم بخطئك

إن أى إنسان يحب أن يدافع عن أخطائه. ومعظم الناس يفعلون! أما أن تسلم بأخطائك فهو سبيلك إلى الارتفاع درجات فوق الناس، وإلى الإحساس بالرقى والسمو.

خذ مثال الرسام (س) الذى استخدم هذا الأسلوب لاكتساب قلب عميل فظ، سيئ الخلق. قال الرسام (س) وهو يروى القصة: «ينبغى حين نضع الرسوم الخاصة بالإعلانات أو أغراض النشر الأخرى أن نراعى الدقة التامة، ولكن رئيسى هذا كانت هوايته البحث عن الأخطاء فى الرسوم التى تقدم له، وكثيرا ما غادرت مكتبه وقد تملكنى الغضب بسبب طريقته فى اللوم والتسفيه! وحدث أن سلمته يوما بعض الرسوم، ولكنه ما لبث أن استدعانى بالتليفون فلما ذهبت إليه سألنى فى غلظة كيف وقعت فى كذا وكذا من الأخطاء، فكظمت غيظى ورأيتها فرصة لتجربة مبدأ انتقاد النفس». فقلت: يا سيدى، إذا كان ما تقوله صحيحا، فأنا مخطئ، وليس ثمة مبرر لحماقتى، لقد ظللت أرسم لك مدة طويلة كانت كافية لأن تجعلنى أجيد فنى، إننى خجول من نفسى! ولشد مادهشت حين انبرى يدافع عنى قائلا:

ـ أنت على حق .. إنه خطأ بسيط على أى حال..

فقلت: إن أية غلطة قد تكون باهظة الثمن، وكان ينبغى أن أكون أشد عناية وحرصا، لقد أتحت لى فرصة العمل معك، فمن حقك علىّ أن أبذل أقصى الجهد فيما أقدمه لك من رسوم، وعلى هذا يجب أن أعيد هذا الرسم من جديد! فرفض قائلا: كلا، كلا ، لم يخطر لى قط أن أحملك هذا العناء. ثم امتدح مقدرتى، وأكد لى أنه لا يريد إلا تغييرا طفيفا.

ولقد انتزعت نفسى من الاندفاع إلى الدفاع عن نفسى بمجهود جبار فى ذلك اليوم! ثم أنهى المدير حديثه معى بتقديم وافر الشكر والتقدير لى، وقبل أن أنصرف فى ذلك اليوم كان قد عهد إلىّ بعمل آخر! وأصبح شخصا لطيفا معى منذ هذا الوقت.

فإن أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك، فسلم بخطئك إذا كنت مخطئا.

توسل بالرفق واللين، ودع الغضب والعنف

إذا كنت مهتاج الخاطر، مغتاظا، وصببت كل غيظك على الشخص الآخر، فلاشك أنك ستزيح عن كاهلك عبئاكان يرهقك، ولكن ما بال الشخص الآخر؟! أيشاركك راحتك؟! أتجعل لهجتك الحادة، وموقفك العدائى منه، أقرب إلى موافقتك، ومشاطرتك الرأى؟! إذا أتيت إلىّ وقد أطبقت قبضتك، فإنى أعدك أن أطبق قبضتى بأسرع مما فعلت، أما إذا أتيت إلىّ وقلت: دعنا نتبادل الرأى، فحتى إذا اختلفنا، فلن نلبث أن نجد أننا لم نبتعد كثيرا أحدنا عن الآخر. فإذا كان قلب الشخص الآخر مفعماً بالحنق عليك، والبغضاء لك فلن يسعك أن تكسبه إلى وجهة نظرك بكل ما فى الوجود من منطق.

فليـدرك هذا الآباء اللائمون، والأزواج المنتـقدون، والمديرون الظالمون.. ولكن الأقـرب إلى الاحتمال أن يصل هؤلاء إلى أغراضهم إذا توسلوا باللطف، والرفق، واللين.

فإذا أردت أن تكسب الشخص الآخـر إلى جانبك فاقنعه أولا بأنك صديقـه المخلص، فهذه نقطة من العسل، تصيد قلبه ، وتلك وحدها هى الطريق المؤدية إلى قلب الشخص الآخر.

فلا تحدّ، ولا إكراه، ولا محاولة لفرض الرأى!

إن للرفق أو اللين قـوة تفـوق مـا للغـضب والعنف! اذكـر على الدوام أن نقطة واحـدة من العسل تصيد من الذباب أكثر مما يصيد برميل من العلقم.

فإذا أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك، توسل بالرفق واللين ودع الغضب والعنف.

اسأل أسئلة تحصل من ورائها على الإجابة «بنعم»

أثناء التحدث إلى شخص ما، لا تبدأ بمناقشة الأشياء التى تختلفان حولها، بل ابدأ بالتأكيد، وثابر على التأكيد، على الأشياء التى تتفقان بشأنها. إنكما تسعيان إلى النتيجة ذاتها، وإن الفرق الوحيد بينكما يكمن فى الوسيلة وليس الهدف.

استدرج الشخص الآخر ليقول: أجل، أجل، منذ البداية واجعله يتجنب قول: لا. إن الجواب السلبى هو أصعب معضلة يمكن التغلب عليها. حين يقول إنسان: كلاً، فـإن كبرياءه يتطلب منه أن يبقى مصـرا على رأيه. وربما يشعر فيـما بعد أن «كلا» هى الجـواب الخطأ؛ بالإضافة إلى وجوب أخذ كبريـاءه بعين الاعتبار! فحين يقول شيـئا، يجب أن يلازم قوله. ومن المهم أن نبدأ الحديث عن الناحية الإيجابية!

إن المتحدث البارع هـو من يحصل منذ البداية على عدد، من الأجوبة الإيجابيـة؛ فهو بذلك يحرك العـمليات النفسـية فى المستمع إلى النـاحية الإيجـابية، هذه العـملية تشبـه حركـة كرة البلياردو، حين تصـوبها إلى جهة ما، تكسـب قوة للابتـعاد عنه، قوة عظيمة تعيـدها إلى الناحية الأخرى.

إن الترتيبـات النفسية واضـحة، عندما يقول الإنسان لا من دون أن يعنى مـا يقول. هو يعنى أكثر من مـجرد كلمة من حرفين، فجسده بكامله، بغدده وأعـصابه وعضلاته، تتـخذ حالة من الرفض، وهاك عادة تراجع جسدى مـؤقت، أو استعداد للتراجع، وكل الجهـاز العصبى العضلى يتـهيـأ للابتعـاد عن القبـول. لكن حين يـقول الإنســان نعم، لا تحدث أى من تلك النشـاطات،

ويصبح الجسد فى حركة نحو القبول بالأسلوب المنفتح لذلك، كلما استطعنا الحصول على أجوبة إيجابية منذ البداية، كلما ازداد نجاحنا فى استقطاب الانتباه نحو هدفنا. والإجابة الإيجابية هى عملية سهلة للغاية ولكنها عملية مهملة عادة، ويبدو أن الناس يحصلون على الشعور بالأهمية من خلال الشعور بالعداء، فالمتطرف يأتى إلى الاجتماع بأخيه المختلف فى الرأى وفى الحال يثير غيظه. فإذا فعل ذلك من أجل الشعور بالفرح، يجب أن يتوقع عدم التوصل إلى شيء، ويوصف بأنه أحمق.

فإذا أردت أن تجذب الناس إلى طريقة تفكيرك استدرج الشخص الآخر بأسئلة تحصل من ورائها على الإجابة ب «نعم».

كن مخلصاً فى ثنائك وسخيا فى امتداح الآخرين دون تملق، إن كل إنسان يرغب فى أن يكون مهما وعظيما ويحب الثناء والمديح

وهناك عدة أشياء يريدها الإنسان فى حياته وهى: ـ

الصحة والمحافظة على الحياة.. الغذاء.. النوم.. المال والأشياء التى تشترى بالمال.. الرضى الجنسي ـ التربية الجيدة لأطفاله ـ الشعور بالأهمية وحب الثناء والمجاملة. وقد دلت الدراسات النفسية على أن أعمق مبدأ فى الطبيعة البشرية هو التماس الثناء والشعور بالأهمية.. إن الرغبة فى الشعور بالأهمية هى إحدى الميزات التى تفرق بين الإنسان والحيوان. ولو لم يكن لأسلافنا ذلك الحافز للشعور بالأهمية، لكانت الحضارة مستحيلة وبدونه نصبح كالحيوانات.

هذه الرغبة فى الشعور بالأهمية هى التى جعلت أغنى رجل فى مدينتك يشيد منزلا أكبر بكثير مما يحتاجه. وهذه الرغبة تجعلك تريد ارتداء أحدث الأزياء وتقود أحدث سيارة وتتحدث عن أطفالك النابهين.

إن تلك الرغبة هى التى تجذب الصبية أحيانا ليصبحوا أفراد عصابات ومجرمين! إذا أخبرتنى كيف تحصل على الشعور بالأهمية، أخبرك من تكون، إن هذا يحدد شخصيتك، لأنه أهم شيء يتعلق بك.

والتاريخ مملوء بأمثلة مثيرة عن أشخاص مشهورين كانوا يتناضلون من أجل الشعور بالأهمية . بعض الأشخاص يصبحون معاقين لكى يحصلوا على تعاطف واهتمام الآخرين، والشعور بالأهمية.

تبين بعض الدراسات أن بعض الأشخاص ربما يصبحون مجانين بالفعل لكى يجدوا فى دنيا الجنون الشعور بالأهمية الذى لم يجدوه فى عالم الواقع القاسى.. وقد وجد أن المرضى الذين يعانون من أمراض نفسية أكثر من الذين يعانون من الأمراض الجسمية.

أما الثناء والمديح فهى أمور مهمة للإنسان، وليس هناك أى شىء يقتل الطموح مثل انتقاد من هم فى مستوى أعلى فإن أحببت شيئا، أثنى عليه وامتدحه بسخاء. إن أحد أسباب نجاح رجل الأعمال هو امتداحه لمعاونيه علنا وسرا ـ الثناء المخلص هو أحد أسرار النجاح فى معاملة الناس.

هناك فرق بسيط بين الثناء والمداهنة، الأول مخلص والآخر كاذب.. الأول ينبع من القلب والآخر من الفم، الأول غير أنانى، والآخر أنانى.. الأول يقدر عالميا والآخر غير مرغوب فيه ويجب أن نتجنبه.

إننا نقضى حوالى ٩٥٪ من وقتنا فى التفكير بأنفسنا.. والآن دعنا نفكر بحسنات الشخص الآخر ونتعلم منها.

وأخيرا، كن مخلصا فى ثنائك وسخيا فى امتداحك للآخرين، عندئذ تقدس الناس كلماتك التى ستبقى خالدة فى أذهانهم طيلة الحياة، ويرددونها حتى بعد أن تنساها أنت.

دع الشخص الآخر يحسب أن الفكرة فكرته

ألا تؤمن بالأفكار التى تكتشفها بنفسك أكثر من تلك التى تقدم لك على طبق من فضة؟ إذا كان الأمر كذلك، أليس من المزعج أن تفرض آراءك على الآخرين؟ أليس من الأكثر حكمة تقديم تلك المقترحات، وترك الآخرين يفكرون بالنتائج بأنفسهم؟

ما من أحد يحب أن يجبر على بيع شىء أو يقال له افعل شيئاً.. نحن نفضل أن نشترى طبقا لذوقنا أو نتصرف طبقاً لأفكارنا، نحن نحب أن نسأل عن رغباتنا واحتياجاتنا وأفكارنا.

إن سبب تلقى البحار والأنهار مياه مئات الينابيع الجبلية يكمن فى كونها أدنى منها. وهكذا إذا أراد الحكيم أن يكون فوق سائر الناس، يجب أن يضع نفسه أدنى منهم، وإن أراد أن يكون فى مقدمتهم ينبغى أن يضع نفسه خلفهم، فهم بذلك لن يشعروا بثقله، ورغم وجوده فى المقدمة، فهم لن يعتبروا ذلك إهانة له.

هذا الأسلوب الذى اتبعه صاحب معدات الأشعة فى بيع تجهيزاته إلى إحدى المستشفيات الكبرى التى تبني مبنى إضافياً لتجهيزه بأفضل التجهيزات، وقد ضاق ذرعا بالبائعين الذين طالما امتدحوا تجهيزاتهم عند عرضها للبيع أما هو فقال: لقد أنجز مصنعنا مؤخرا نوعا جديدا من أجهزة الأشعة، ولقد وصلت أول شحنة من هذه الأجهزة إلى مكتبنا، وهى ليست مثالية، نحن نعرف ذلك ونريد تحسينها وسنكون شاكرين جدا لو يتاح لك الوقت للتدقيق بها وإعطائنا آرائك حول كيفية تحسينها لتناسب نوع اختصاصاتكم. أعرف تماما مدى انشغالك، لذلك أكون سعيداً لإرسال سيارتى لاصطحابك عندما تشاء لرؤيتها. قال الدكتور الذى يريد شراء تجهيزات الأشعة: لقد دهشت تماما حين تلقيت الرسالة إذ لم يسبق لى أن طلب منى صانع آلات الأشعة تقديم نصيحتى، الأمر الذى جعلنى أشعر بأهميتي، وذهبت معه وكنت كلما دققت النظر فيها، كلما اكتشفت مدى إعجابى بها، كما لم يحاول أحد بيعها لى، فشعرت أن فكرة شراء التجهيزات للمستشفى؛ هى فكرتى.. لقد اشتريتها بنفسى بسبب مزاياها الجيدة.

فإذا أردت أن تستميل الناس إلى طريقة تفكيرك؛ دع الشخص الآخر يشعر أن الفكرة هى فكرته.

حاول مخلصا أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر

قد يكون الشخص الآخر مخطئا، ولكنه لن يسلم بخطئه أبدا، فلا تلوم، إن أى أحمق يمكنه أن يلوم، ولكن الأفضل أن تحاول أن تفهم، واستعن عليه بالصبر الجميل، وسوف تجد أن هناك سببا خفيا قد أوحى للشخص الآخر أن يفكر كما يفكر، فإذا عرفت السبب، أصبح فى يدك مفتاح شخصيته.

حاول مخلصا أن تضع نفسك مكانه، قل لنفسك: ترى كيف أشعر وكيف أتصرف لو أننى كنت في مكانه؟ وسوف ترى عندئذ أنك وفرت على نفسك، وقتا طويلا وعناءا شديدا ! فضلا عن أنك ستكتسب خبرة بفن معاملة الناس.

تمهل لحظة وقارن بين اهتمامك الشديد بشئونك الخاصة، واهتمامك السطحى بشئون غيرك من الناس، واعلم عندئذ أن أى إنسان فى الوجود يحس تماما مثلما نحس. فإذا أدركت هذا ، فقد بلغت فى فن العلاقات الإنسانية شأنا مذكورا، ذلك أن النجاح فى معاملة الناس يعتمد على فهم مقترن بالعطف لوجهة نظرهم.

أنك إذا خرجت من هذا الكتاب بشيء واحد هو رغبة فى تقدير وجهة نظر الشخص الآخر،

وفى التطلع إلى الأشياء من الزاوية التى ينظر منها... إذا خرجت بهذا وحده، فإنه كفيل بأن يكون حجر الأساس فى بناء مستقبلك ونجاحك فى الحياة.

فإذا أردت أن تكسب الناس لوجهة نظرك دون أن تسئ إليهم أو تستثير عنادهم: حاول مخلصا أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.

قدر أفكار الشخص الآخر وأيد عطفك على رغباته

إن الجنس البشرى بأجمعه يتلهف إلى العطف، فالطفل يسارع لأمة لإظهار ما لحقه من أذى، بل إنه قد يحدث الأذى لنفسه لكى يحصل على العطف، والبالغون بدورهم يظهرون ما أصابهم من أذى، ويتداولون أخبار مرضهم، ويهتمون، بسرد تفاصيل العمليات الجراحية لكى يجدون العطف والإشفاق.. وإبداء العطف على النفس فى مواجهة الشدائد والمصائب، أمر شائع لا يكاد يخلو منه إنسان.

أتريد أن تتعلم عبارة سحرية تخلص جو الحديث مما قد يعكره ، وتشيع فيه روحًا طيبة، وتحدو بالشخص الآخر إلى الإنصات إليك باهتمام؟ ها هى العبارة : قل لمحدثك : إننى لا ألومك إطلاقًا لوقوفك هذا الموقف، وإحساسك هذا الإحساس، ولو كنت مكانك لأحسست تمامًا مثل ما تحس، واتخذت مثل الموقف الذى تتخذه!

عبارة كهذه كفيلة بأن تكسر حدة أطول الناس باعًا فى السفاهة والجدل.. وفى وسعك أن تقول هذه العبارة وتكون مخلصًا صادقًا مائة فى المائة، عندما تقول: لو كنت مكانك لصنعت مثلما صنعت .

إن ٧٥٪ ممن ستقابلهم من الناس ظمأى إلى عطفك وتقديرك فارو ظمأهم يهبوك قلوبهم جزاءً وفاقًا!

تأمل الحديث التالى لصحفى أذاعت عنه سيدة أنه مخطئ إذ قال لها: أنا أؤكد لك أن غضبك منى لم يكن سوى معشار غضبى، إن غلطتى لم تؤذيك بقدر ما آذتنى أنا وليت الناس الذين هم فى مثل مركزك وثقافتك، يجدون الوقت ليصححوا أخطاء أمثالى وكم يسعدنى أن تكتبى إلىّ إذا اكتشفت غلطة فيما أكتبه من أحاديث ! فما كان من هذه السيدة إلا أن قالت : الحق أننى معجبة غاية الإعجاب برحابة الصدر التى تقبلت بها انتقادى، لابد أنك شخص فى غاية الرقة واللطف، وكم أود لو أزداد معرفة بك. فإن أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك: قدّر أفكار الشخص الآخر، وأبدِ عطفك على رغباته.

توسل إلى الدوافع النبيلة لدى الشخص الآخر

عندما لا تتوافر معلومات سيئة عن شخص، فالقاعدة التى يمكن اتباعها هى الافتراض أنه مخلص وشريف، وأنه سيقوم بعمل ما تريده منه، إذا اقتنع به، بمعنى أن الناس شرفاء ويرغبون بالقيام بتعهداتهم دون أية مشاكل .

وإذا كان الشخص الآخر يميل إلى الغش والخداع فإنه لن يخدعك إذا جعلته يشعر أنك تعتبره شريفًا وأهلاً للثقة .

خذ المثال الآتى:

قام أحد المستخدمين فى شركة لتصليح السيارات بتقديم فاتورة مبالغ فيها لأحد الزبائن نظير إصلاح سيارته، فاحتج الزبون وثار ثورة عارمة على الشخص الذى قام بإصلاح السيارة، ونشب بينهما نزاع طويل.. ولكن عندما حضر مدير الشركة، استمع للزبون باهتمام وتعاطف شديدين فأوضح له الأمر تمامًا وناشد الدوافع النبيلة عند الزبون إذ قال له: « أريد منك أن تعلم أننى أشعر تمامًا بما تشعر به، وأن الأمر لم يحدث على ما يرام، وبما أننى الشخص المسئول فإننى أعتذر لك ولن يتكرر ذلك مرة ثانية، وإننى عندما استمعت إليك لم أقو على عدم التأثر بلطفك وصبرك، والآن وبعد أن هدأت واتضحت لك الأمور، أود أن أطلب منك القيام بشىء من أجلى، شىء نستطيع القيام به أفضل مما تم عمله، هذه فاتورتك، اعلم أن باستطاعتك تعديلها كما لو كنت رئيسًا للشركة، سأترك الأمر لك لتحقق كل ما تطلبه..».

فهل عدّل الزبون الفاتورة ؟ كلا دفعها بكاملها ، وهكذا إذا أردت أن تستميل الناس إلى طريقة تفكيرك، فمن المستحسن أن تناشد الدوافع النبيلة لديهم.

ضع أفكارك فى قالب تمثيلى أو عملى

دعنا نعيش فى الواقع، إن سرد الحقائق مجردة لم يعد يكفى، بجب أن تسوقها فى قالب تمثيلى عملى يؤثر فى الناس.

نعم: ينبغى أن تتقن فن العرض كما تتقنه السينما.. اعرض ما تريد أن تبيعه وضع مميزات ما تعرضه واترك الشخص الآخر يقيم معروضاتك، ويعطى رأيه فيها بدلا من سرد أرقام وحقائق ولاتدخل فى جدال عقيم مع المشتري، لأن هذا الجدال لايفيد، ودع الشخص الآخر يعرف قيمة بضاعتك دون ضغط منك.

خذ المثال الآتى: كان أحد مديرى الشركات مكلفا من شركة بأن يقدم تقريرا عن السعر الذى يجب أن يباع به منتج جديد مبتكر استخرجته الشركة بحيث لاتزاحمه أصناف أخرى، وكان يتحتم عليه، لكى يعدّ تقريره، أن يستشير رجلا حجة فى شئون التسعيرة، ولكن محاولته الأولى باءت بالفشل ذلك لأنه ارتأى رأيا، وارتأى الخبير رأيا آخر، ودخل معه فى جدال عقيم، فلما قال له الخبير إنه مخطئ فى تقديره؛ انطلق الرجل يبرهن له إنه على صواب حتى أفلح أخيرا فى ذلك ولكن الوقت المحدد للزيارة كان قد أزف وانتهت المقابلة دون أن يصل إلى نتيجة.

وفى المرة التالية لم يعرض على الخبير أرقاما وحقائق، بل ذهب إليه وقد اعتزم أن يصوغ الحقائق فى قالب تمثيلى! وعندما دخل إلى مكتب الخبير وجده مشغولا بحديث تليفونى، فانتهز هذه الفرصة وفتح حقيبة جلدية، استخرج منها عدة أنواع من المنتج، وضعها فوق مكتبه، وكان فوق كل منتج بيان قصير بطريقة صنعه وبيان تكاليفه والسعر الذى يباع به؟!

فماذا حدث! لم تكن هناك حاجة إلى الجدال.. التقط الرجل الوعاء الأول، ثم الثانى... ودار بينهما حديث قصير ألقى خلاله ببضعة أسئلة.. لقد عرضت عليه فى هذه الزيارة الحقائق نفسها التى عرضها عليه فى المرة الأولى ولكنه فى هذه المرة استعان بالتمثيل! وكم أحدث هذا من فرق! وجاءت بنتيجة مرضية فإذا أردت أن تجتذب الناس إلى وجهة نظرك، ضع أفكارك فى قالب تمثيلى.

إذا أردت أن تبرهن شيئا، لا تدع الآخرين يعرفون ذلك، بل افعل بهدوء وذكاء كى لا يشعر أحد بذلك

إذا كان باستطاعتك أن تكون على حق ٥٥٪ فهذا رائع، وإن لم تتأكد أنك على حق بنسبة ٥٥٪ لماذا تقول عن الآخرين إنهم مخطئون؟

باستطاعتك أن تخبر الشخص الآخر أنه مخطئ من خلال نظرة أو نبرة أو حركة، تمامًا مثلما تستطيع من خلال الكلمات، وإن أخبرته أنه مخطئ هل تريد منه أن يوافقك الرأى ، لن يفعل ذلك ! لأنك وجهت له ضربة مباشرة إلى ذكائه وحكمته وكبريائه، واعتداده بنفسه، الأمر الذى سيدفعه إلى إعادة الضربة، وإلى التصلب برأيه.. عندئذ سيلجأ إلى الدفاع عن نفسه بقوة وشراسة لأنك جرحت مشاعره.

لا تبدأ بالقول : سأبرهن كذا وكذا.. فهذا أسلوب سيئ لأنه يماثل قولك: أنا أذكى منك، وسأخبرك بشيء غير رأيك .

إن هذا أسلوب يثير العداء ويدفع الشخص الآخر إلى القتال قبل أن تبدأ بحديثك، ومن الصعب أن تغير رأى الآخرين فلماذا نعقد الأمور ؟

إذا أردت أن تبرهن شيئًا لا تدع الآخرين يعرفون ذلك، بل افعل فى هدوء وذكاء كى لا يشعر أحد أنك فعلت.. والأشياء التى تريد قولها يجب أن تقترح على أنها أشياء منسية - كن أكثر حكمة من سائر الناس، لكن لا تخبرهم بذلك.

ابتعد عن إخبار الآخرين أنهم على خطأ.. إذا قال إنسان عبارة تعتقد أنها خطأ، أليس من الأفضل أن تبدأ بالقول «حسنًا دعنا نختبر الحقائق، أظن أن لى فكرة أخرى، وربما أكون مخطئًا، إذ طالما كنت كذلك، وإذا كنت مخطئًا ، أريد أن تصحح خطئ، فنتحرى الوقائع؟».. وهذا ما يفعله عادة العلماء، فالعالم لا يحاول إثبات أى شيء، بل إنه يحاول أن يكتشف الحقائق، أنت تود أن تكون علميًا فى تفكيرك، أليس كذلك؟ حسنًا، ما من أحد يوقفك إلا نفسك، ولن تقع فى مشاكل إذا ما اعترفت أنك مخطئ، لأن ذلك سيوقف أى نقاش ضدك، ويوحى للشخص الآخر أن يكون لطيفًا ومتفتحًا ورحب الصدر مثلك تمامًا، كما سيجعله يعترف أنه هو نفسه ربما يكون مخطئًا .

ضع الأمر موضع التحدى

لا شيء يبث الحماس فى القلوب، ويحفز إلى سرعة الإنجاز مثل المنافسة.. أعنى المنافسة الشريفة التى تهدف إلى الرغبة فى التفوق! هذه الطريقة لا تخيب أبدًا فى التوسل إلى أناس فيهم الروح الوثابة وحب التحدى لإثبات التفوق.

مثال على ذلك: بينما كان أحد رجال الأعمال يتفقد أحد مصانعه، لاحظ أن عمال المصنع لم ينجزوا ما كان منتظرًا منهم، فاستدعى مدير المصنع وقال له: كيف تعجز مع قدرتك وبراعتك عن حفز العمال إلى إنتاج ما هو مطلوب منهم؟ فأجاب المدير: أنا حقيقة لا أدرى! لقد جربت كل السبل .. لأطفتهم وحثثتهم، بل أنذرتهم ولكن بلا جدوى! إنهم لا يريدون أن يزيدوا الإنتاج! دارت هذه المناقشة قبيل انصراف عمال النهار إلى منازلهم وتسلم عمال الليل دفة العمل: فقال رجل الأعمال للمدير: حسنًا : أعطنى قطعة من الطباشير، ثم توجه إلى

أقرب عامل وسأله: كم قطعة أنجزتها اليوم ؟ فقال: ست قطع، فعمد صاحب المصنع إلى الأرض وكتب الرقم ٦ بالطباشير بحجم كبير، وبينما عمال الليل يدخلون المصنع شاهدوا الرقم ٦ مكتوباً على الأرض، واستفسروا السبب، فأجابهم عمال النهار : لقد كان الرئيس هنا اليوم، وسألنا كم قطعة أنجزنا، فلما قلنا ستة ، كتبها على الأرض!

وفى اليوم التالى تفقد صاحب المصنع فوجد أن عمال الليل قد محوا الرقم ٦ وأحلوا محله الرقم ٧ بالحجم الكبير!

وعندما تسلم عمال النهار العمل رأوا الرقم ٧ مكتوبًا !.. إذن فعمال الليل يظنون أنهم أقدر منهم وأبرع! حسنًا .. لسوف يلقون عليهم درسًا لن ينسوه وانكبوا على العمل فى حماسة، وقبيل انصرافهم خلفوا وراءهم الرقم ١٠ مكتوبًا على أرض المصنع! وسرعان ما أصبح هذا المصنع الذى كان العمل فيه يسير بطيئًا أكثر المصانع إنتاجًا!

فإذا أردت أن تكسب الناس ذوى الروح الوثابة وحب التفوق إلى وجهة نظرك - ضع الأمر موضع التحدى.

الفصل السادس

دراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تملك زمام الناس دون الإساءة إليهم

هناك عدة أساليب علمية تجعلك تملك زمام الناس دون أن تسيء إليهم أو تستبد عنادهم وهى:

١. ابدأ الحديث بالثناء المستطاب والتقدير المخلص.

٢. الفت الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفى.

٣. تحدث عن أخطائك قبل أن تنتقد الشخص الآخر.

٤ . قدم اقتراحات مهذبة بدلا من إلقاء أوامر مباشرة، مامن أحد يحب أن يتلقى الأوامر.

٥. دع الشخص الآخر يحتفظ بماء وجهه.

٦. امتدح أقل الإجادة وكن مخلصا فى تقديرك مسرفاً فى مديحك.

٧. أسبغ على الشخص الآخر ذكراً حسنا يقم على تدعيم.

٨. اجعل العمل الذى تريده أن ينجز سهلا هينا.

٩. حبب الشخص الآخر فى العمل الذى تقترحه عليه.

وفيما يلى شرح لكل أسلوب منها.

ابدأ الحديث بالثناء المستطاب والتقدير المخلص

إذا ثار غضبك وتفوهت بكلمة أو اثنين، ستجد الوقت ملائما لتفريغ غيظك. لكن ماذا عن الشخص الآخر؟ هل سيشاركك الراحة؟ وهل خبرتك القتالية وأسلوبك المعادى يسهل عليك الاتفاق معه؟

إذا جئتنى وقبضتك منكمشة، أعدك أن قبضتى ستكون أشد من قبضتك، وإذا جئتنى تقول : دعنا نجلس ونتحادث، وإن اختلفت آراؤنا، لنتفهم أسباب الخلاف. عندئذ نكتشف أننا لانختلف كثيراً، وأن النقاط التى تختلف عليها قليلة، بينما النقاط التى نتفق عليها كثيرة. وإن كان لدينا الصبر والأناة والنية على الاتفاق، فإننا سنتفق.

فمثلا عند حديثك لمجموعة من الناس فى شركة ما يعارضون رأيك فابدأ خطابك بطريقة ودية كأن تقول : «إنى أفتخر بوجودى معكم، بعدما قمت بزيارتكم فى بيوتكم، وقابلت زوجاتكم وأطفالكم ، نتقابل اليوم ليس كغرباء، بل أصدقاء وبروح من الصداقة المتبادلة والمصالح المشتركة، وليس سبب وجودى سوى رضاءكم عنى... إن هذا هو أعظم يوم فى حياتى، إذ أنها المرة الأولى التى يتسنى لى خلالها مقابلة ممثلين فى هذه الشركة العظيمة... أؤكد لكم أننى فخور لوجودى بينكم، وإننى سأتذكر هذا الاجتماع طيلة حياتى...».

هذا مثال رائع عن فن مخاطبة الناس وتحويل الأعداء إلى أصدقاء.. إذا كان قلب الشخص الآخر مليئاً بالضغينة والسخط نحوك، لن تتمكن من إقناعه بوجهة نظرك حتى لو استخدمت منطق الحقائق وكل براهين الدنيا!

فالأباء الناهرون والرؤساء والأزواج المسيطرون والزوجات المتذمرات، يجب أن يعلموا أن الآخرين لايرغبون فى تغيير آرائهم، وليس باستطاعة أحد أن يحملهم على القيام بذلك، ولكن بالإمكان اقتيادهم بسهولة إذا كنا ودودين أكثر مما نحن فى الواقع.

إن قطرة عسل تجذب ذبابا أكثر من جالون علقم. والأمر كذلك بالنسبة للناس. فإن أردت أن تجذب الشخص الآخر إلى وجهة نظرك، أقنعه أولا أنك صديقه المخلص وسيكون ذلك قطرة العسل التى تجذب قلبه وبالتالى تفكيره.

وعلى ذلك يدرك رجال الأعمال أن من الأفضل التودد إلى العمال المضربين ! هذا التودد ينتج عنه الصداقة والألفة وبذلك يتم التوصل إلى حل يرضى الطرفين.

حين ترغب أن تملك زمام الناس ابدأ الحديث بطريقة ودية، والتقدير المخلص.

الفت الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفى

إذا أردت أن تغير أحد الناس ابدأ بأسلوب يحترم شخصيته، وأشر إلى أخطائه بشكل غير مباشر.. انتقد من دون أن تثير الاستياء.

فى أحد الأيام مرّ صاحب مصنع بالقرب من بعض مستخدميه كانوا يدخنون وفوق رؤوسهم علقت إشارة تقول ممنوع التدخين . فهل لفت انتباههم وقال :« ألا تعرفون القراءة!» كلا . بل سار نحوهم وقدم سيجارا لكل واحد منهم قائلاً: «سأكون فى غاية الامتنان لو دخنتم هذه فى الخارج» عندئذ أدركوا أنه علم بمخالفتهم القانون ـ وقدروا له حسن معاملته لأنه لم يذكر شيئاً عن الأمر، بل منحهم هدية صغيرة، وجعلهم يشعرون بأهميتهم. فهل يمكنك أن تحب رجلاً كهذا؟.

خذ مثالا آخر:

إذا أردت أن تغير من سلوك ابنك المراهق بخطأ ارتكبه فيمكن أن تبدأ بقولك: لقد اقترفت خطأ يا ابنى، لكن الله يعلم أنه ليس أسوأ من الخطأ الذى كنت أرتكبه حين كنت فى مثل سنك، فأنت لم تولد بالمعرفة، لأن المعرفة لاتأتى إلا من خلال التجربة، كما أنك أفضل مما كنت عليه حين كنت فى مثل سنك... ألا تعتقد أن من الحكمة أن تفعل كذا وكذا.. وقد دلت الدراسات أنه ليس من الصعب أن تستمع إلى ذكر أخطائك إذا بدأت بالاعتراف أنك ليس معصوما عن الخطأ.

إن بضعة جمل من التواضع وامتداح الشخص الآخر، يمكن أن يحول الشخص المخطئ إلى صديق حميم، فإذا استخدمت هذه الطريقة بشكل صحيح، فإنها ستفعل فعل السحر فى أن تملك زمام الناس.

فلكى تملك زمام الناس إلفت الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفى.

تحدث عن أخطائك قبل أن تنتقد الشخص الآخر

لقد دلت الدراسات السابقة أن ٩٩٪ من الناس لاينتقدون أنفسهم مهما بلغت أخطاؤهم. فالانتقاد غير مقبول لأنه يضع الإنسان موضع الدفاع، ويجعله عادة يسعى إلى تبرير نفسه، والانتقاد خطير لأنه يجرح كبرياء الإنسان ويحرمه الشعور بالأهمية ويثير استياؤه. فى مواقف النقد، تتدخل الطبيعة الإنسانية، والمخطئ يلوم الجميع ماعدا نفسه، ونحن جميعاً هكذا. فحين

تميل إلى انتقاد أحد، تذكر دائماً أن الانتقاد يعود دائماً على صاحبه، وأن الشخص الذى تحاول إصلاحه وانتقاده سيبرر نفسه وينتقدنا.

ابدأ بنفسك أولاً، فحينما يبدأ المرء بخلاف مع نفسه، تصبح له قيمة، إن إصلاح نفسك يستغرق وقتاً طويلاً، وبعدئذ تستطيع أن تكرس أوقات فراغك، لإصلاح الآخرين. فإذا أردنا أن نثير الاستياء الذى يدوم حتى الممات، ما علينا إلا اللجوء إلى الانتقاد اللاذع ـ مهما كان هذا الانتقاد صحيحًا.

تذكر عند تعاملك مع الآخرين، أنك لاتتعامل مع مخلوقات منطقية، بل تتعامل مع مخلوقات عاطفية تلتهب إحجاماً ويثيرها الغرور والخيلاء.

والانتقاد شرارة خطيرة ـ شرارة تسبب انفجار الغرور، انفجار قد يسبب الموت أحيانا، فلا تتحدث عن مساوئ الآخرين، بل عن المزايا الحسنة التى تعرفها عنهم. إن أى أحمق يستطيع أن ينتقد ويتذمر، ومعظم الحمقى يفعلون ذلك، لكن على المرء أن يسيطر على نفسه وأن يكون متفهما ومسامحا.

إن الرجل العظيم تظهر عظمته من خلال الطريقة التى بها يعامل السفهاء.

فبدلاً من انتقاد الآخرين، حاول أن تفهم، وحاول التفكير لماذا هم يفعلون ذلك؟ إن هذا يجدى أكثر من الانتقاد، كما أنه يولد المحبة ويؤدى إلى السعادة. ولكى يحبك الجميع عليك أن تسامحهم. إن الله نفسه لايحاكم الإنسان إلا فى نهاية أيامه، فلماذا نحاكمهم أنا وأنت؟

قدم اقتراحات مهذبة بدلا من إلقاء أوامر مباشرة، ما من أحد يحب أن يتلقى الأوامر

إن هذا الأسلوب من أهم الأساليب العلمية التى تجعلك تملك زمام الناس دون الإساءة إليهم أو استبداد عنادهم. إنه أسلوب مهذب يشجع الشخص الآخر على تصحيح أخطائه كما أنه ينقذ كبرياءه ويمنحه شعورا بالأهمية ويجعله راغبا فى التعاون معك بدلا من الثورة عليك.

يجب عليك ألا تلقى الأوامر إلى أحد، بل قدم له مقترحات.. فمثلاً لاتقل «افعل هذا أو افعل ذاك» أو «لاتفعل هذا أولا تفعل ذاك» ولكن قل له :«يمكن أن تأخذ ذلك فى اعتبارك» أو «هل تعتقد أن ذلك يفيد؟»

وبعد إملاء رسالة إلى سكرتيرتك، أشركها معك وقل لها« ما رأيك فى هذه الرسالة؟»

وعند مراجعة رسالة لأحد معاونيك، يمكن أن تقول :«ربما إذا قمت بصياغتها بهذه الطريقة تكون أفضل».

الهدف من ذلك هوإعطاء الفرصة للشخص الآخر للقيام بالأشياء بنفسه، ولكن لاتطلب من معاونيك أو زملائك القيام بأشياء، بل دعهم يقومون بها بأنفسهم، واتركهم يتعلمون من أخطائهم.

فلكى تملك زمام الناس قدم مقترحات مهذبة بدلا من إلقاء أوامر مباشرة.

دع الشخص الآخر يحتفظ بماء وجهه!

كثيراً ما نعمل على إيذاء مشاعر الآخرين، ننتقد الطفل علنا وأمام الأغراب، دون أن نقدر الجرح الغائر الذى يصيب كبريائه بينما بضع دقائق من التفكير، وكلمة مهذبة، وإدراكاً تاما لوجهة نظر الشخص الآخر، كفيلة بأن تخفف من وطأة اللطمة وتكسر حدتها:.فدعنا نذكر هذا فى المرة التالية عندما تواجهنا مهمة إقالة موظف أو الاستغناء عن خادم، أو نصح طفل!.. خذ المثال التالى:

كان الشخص (س) له مقدرة فائقة على التوفيق بين اثنين متخاصمين يوشك كل منهما أن يطبق فى عنق الآخر! كيف ؟ كان يسعى بحكمة وراء الشئ الواحد الذى تتفق عليه وجهتا نظر المتخاصمين، فيؤكدها، ويزيدها وضوحاً، ومهما تكن الظروف فإنه لايضع أحداً منهما فى جانب الخطأ والآخر فى جانب الصواب! .

مثال آخر : منذ سنوات كانت شركة كهرباء تواجه مهمة دقيقة هى إقالة الشخص (س) من رئاسة أحد أقسامها! وكان هذا الشخص عبقريا فى الكهرباء، ولكنه ما أن عين رئيسا لقسم الحسابات بالشركة حتى أظهر عجزا فاضحًا، وبرغم ذلك لم تجرؤ الشركة على انتقاده أو الإساءة إليه، ولم يكن لها أن تستغنى عنه وكان هو شديد الحساسية مرهف الشعور، فكيف حسموا هذه المشكلة الدقيقة ! لقد أعطوه لقبا جديداً، جعلوه المهندس المستشار للشركة ثم عينوا شخصاً آخر لرئاسة قسم الحسابات من المتخصصين فيها. وقد سرّ الشخص (س) بهذا اللقب الجديد، وسرّ كذلك مدير الشركة، فقد حلّت مشكلة دقيقة حساسة دون الإساءة لأحد.

فإذا أردت أن تملك زمام الناس دون أن تسيء إليهم، دع الشخص الآخر يحتفظ بماء وجهه.

امتدح أقل الإجادة، وكن مخلصاً فى تقديرك، مسرفاً فى مديحك

أتبتغى تحسين أحوال الناس، أو من يهمك أمره منهم؟ لو أننا أنت وأنا، شجعنا الناس الذين تتصل بهم على إدراك مواهبهم الخفية، فذهبنا إلى أبعد من مجرد تحسينهم.. لخلقناهم من جديد! هذه ليست مبالغة.

يقول خبراء علم النفس :«إذا قارنا أحوالنا كما هى، بما يجب أن تكون عليه لوجدنا أننا أنصاف أحياء ! إننا نستخدم جزءا يسيرا من مواردنا الجسمانية والعقلية، وبذلك، يعيش الفرد منا فى نطاق ضيق يصطنعه داخل حدوده الواسعة! إنه يملك قوى مختلفة الأنواع ولكنه يحيد عادة عن استخدامها».

نعم، أنت أيها القارىء ـ تملك قوى مختلفة الأنواع ولكنك تحيد عن استخدامها، وإحدى هذه القوى هى القدرة على امتداح الناس، وبث الأمل فى نفوسهم بلفت أنظارهم إلى مواهبهم المكنونة.

خذ المثال التالى: لقد وجد مدير إحدى السجون أن امتداح أقل التحسن يجدى حتى مع المجرمين، إذ قال مدير السجن : لقد وجدت أن تقديرى للجهود التى يبذلها نزلاء السجن يأتى بنتائج باهرة، ويستحث خطاهم نحو الصلاح، أكثر مما يفعل النقد والتأنيب!»

والتاريخ يزخر بالشواهد على ما أتى به التقدير من معجزات.

فلكى تحفز الناس إلى النجاح، امتدح أقل الإجادة وكن مخلصا فى تقديرك مسرفا فى مديحك.

أسبغ على الشخص الآخر ذكرا حسنا يقم على تدعيمه

يقول خبراء علم النفس أن فى وسع أى إنسان أن ينقاد لك عن طيب خاطر إ ذا أظهرت له أنك تحترم فيه ولو جزءا بسيطا من المقدرة، فإذا أردت أن تغير من شخص فى ناحية من النواحى، فما عليك إلا أن تؤكد له أن هذه الناحية بالذات من نواحى القوة فيه.

وعلى ذلك يحسن أن تتظاهر دائما أن الشخص الآخر له الفضيلة التى تحب أن تكون له، أعطه ذكرا حسنا يقم على الاحتفاظ به وتدعيمه، ويبذل أقصى جهد حتى لايخيب ظنك فيه!

خذ المثال التالى: اتفقت السيدة (س) مع خادمة جديدة لبيتها وأوصتها أن تحضر لتسلم

عملها يوم الاثنين التالى ، وفى هذه الأثناء اتصلت السيدة (س) بسيدة كانت تستخدم هذه الخادمة من قبل، فاتضح لها أن الفتاة لاتهتم بالنظافة كما يجب! فلما أتت الخادمة لتتسلم عملها قالت لها:

«لقد اتصلت أمس بالسيدة.. التى كنت تشتغلين لديها، فأكدت لى أنك مخلصة أمينة، وأنك طاهية ماهرة، ولكنها قالت أنك لا تبالين بالنظافة كما يجب.. على أنى أحسبها تبالغ! فها أنت ترتدين ثيابًا نظيفة، وإنى لواثقة من أنك ستهتمين بنظافة البيت مثل اهتمامك بنظافة ثيابك تماما ! وكانت الخادمة فعلا عند حسن ظن السيدة بها، فأصبح البيت بفضلها يبرق من النظافة ! بل أن الخادمة كانت تفضل أن تقضى ساعة إضافية فى التنظيف حتى لاتخيب ظن السيدة بها!

فإذا أردت أن تؤثر فى سلوك إنسان أسبغ عليه ذكرا حسنا يقم على تدعيمه!

اجعل العمل الذى تريد أن ينجز سهلا هيناً

قل لطفل، أو لزوج، أو لموظف أنه غبى أو أحمق عندما يفعل شيئاً، وأنه ليست له المقدرة على إتيانه، تجده يدأب على الخطأ ، ويحطم كل دافع قد يدفعه إلى التحسن والإجادة. ولكن اجعل الشخص الآخرى يدرك أن لك فيه ثقة، ولك بمقدرته إيمانا، وأن له موهبة لم يتعهدها كما ينبغى، تجده يتدرب حتى يبرز ويتفوق.

وهذا هو الأسلوب الذى ينصح به علماء النفس فى مجال العلاقات الإنسانية، إنه يخلقك من جديد، ويمنحك الثقة، ويبث فيك الشجاعة والإيمان!

خذ المثال التالى: يقول الشخص (س): قضيت عطلة نهاية الأسبوع مع صديق لى، فدعانى إلى أن ألاعبة «البريدج» قلت :«ولكنى لاأعرف عن هذه اللعبة شيئا». فقال: كيف؟ ليس فى الأمر سرًا على الإطلاق، فلاشىء يتطلبه البريدج غير الذاكرة ، وصدق الحكم، وهى اللعبة التى تلائم مواهبك ! فماذا حدث لى؟ وجدتنى قبل أن أدرك ما أنا فاعل، أجلس إلى مائدة البريدج، وقد بدت لى اللعبة شيئاً هينا، لالشىء، إلا لأنه قيل أن لدىّ استعدادا طبيعيا لها!

فإذا أردت أن تغير سلوك أحد الأشخاص، اجعل العمل الذى تريد أن ينجز يبدو سهلا هينا.

حبب الشخص الآخر فى العمل الذى تقترحه عليه

يقول خبـراء علم النفس فى مجال العلاقـات الإنسانية: لكى ينجز الشـخص الآخر ماتريده فإنه يجب عليك أن تحببه فيه.

خذ مثلا السيدة (س) التى تتبرم بالصبيـة الذين يلهون أمام بيتها ويفسدون الزرع الموجود فى مدخله . وقد جربت معهم اللوم والتأنيب ولكن بلاجدوى، وأخيرا حاولت أن تضفى على أسوأ الصبيان فى المجموعة وأكـثرهم عبثا، مركزا وسلطانا فجعلته «جاسوسهـا» ونصبته مشرفا على حديقة منزلهـا ! فأوقد «الجاسوس» نارا خلف البيت، وحـمى فيها قضيبـا من الحديد، وهدد أن يكوى به كل من يطأ قدمه الحديقة! وهكذا نجحت الخطة فى إيقاف الصبية عن إفساد الزرع أمام منزل السيدة (س).

خذ مثـالاً آخر: إذا لم ترغب فى ألا يدخن ابنك، لاتعظه ولاتتحدث عمـا تريده أو تتحدث معه عن مـضار السيجارة، لكن أوضح له أن الدخان يـمكن أن يؤخره فى لعب التنس أو الجرى أو الشيء الذى يحبه وفى هذه الحالة تجده يستجيب لما تريده دون الإساءة إليه.

إن سرّ النجاح يـكمن فى المقدرة على معرفـة وجهه نظر الشخص الآخـر ورؤية الأشياء من منظاره ومن منظارك معا.

إن من يستطيع أن يضع نفسه مكان إنسان آخر ويستطيع أن يفهم ما يدور فى ذهنه يمكن أن يملك زمام الناس.

إن الاعتداد بالذات هو ضرورة ملحة فى الطبيعية الإنسانية، فلماذا لا تستخـدم هذه الحقيقة فى تعاملك مع الناس؟ واعلم أن كل عمل قمت به منذ ولادتك، كان سببه رغبتك فى القيام به ـ فما عليك الآن إلا أن تحبب الشخص الآخر فى العمل الذى تقترحه.

الفصل السابع

دراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة

هناك عدة أساليب علمية تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة لو أخذتها في اعتبارك وهى :

١ . إذا أردت أن تكسب حب شريك حياتك، دع الحب يزدهر.

٢ . استعن باللياقة والكياسة فى معاملة زوجتك.

٣ . لا تهمل اللفتات البسيطة لشريكة حياتك ، فإن لها فى الزواج شأناً عظيماً.

٤ . تحدث عن مزايا زوجتك واجعلها تشعر بأهميتها عندك.

٥ . إذا أردتى أيتها الزوجة أن تحافظى على سعادتك فلا تختلقى النكد.

٦ . أقصر الطرق المؤدية إلى الطلاق هى النقد لشريك الحياة.

٧ . لكى تسعد شريك الحياة امنحه التقدير المخلص وشجعه فى الحديث عن نفسه.

٨ . من أهم أسباب السعادة الزوجية هى التوافق الجنسى.

وفيما يلى نقدم شرحاً لهذه الأساليب.

إذا أردت أن تكسب حب شريك حياتك، دع الحب يزدهر

شريك الحياة هو أهم شخص فى حياتك اليومية، وينبغى أن تبذل أقصى الجهد لكى تحافظ على حبه، وأن تجعله سعيداً بالعيش معك عن طريق الاستفادة من الأساليب العلمية التى ذكرناها فى فصول هذا الكتاب. إن نجاحك فى إسعاده سينعكس عليك ويجعله يزيد من محبته، ومن أهم هذه الأساليب العلمية ما يلى:

ـ دع شريك حياتك ينطلق على سجيته، ولا تضع حوله القيود التى يضيق بها، وقد دلت الدراسات السيكولوجية، أن أول ما ينبغى أن تتعلمه فى فن معاملة الناس، وعلى الأخص شريك الحياة ـ هو ألا تعترض الطرق التى يستمد منها سعادته، اللهم إلا إذا كانت هذه تعترض طريقك أنت.. ينبغى أن يكون أسعد أوقات شريك حياتك هى التى يقضيها معك فى البيت فمثلا، الزوج الذى يعود إلى بيته متعبًا، بعد يوم من العمل، يجب أن يجد فى شريكة حياته ما ينسيه تعبه، فيخلد إلى الراحة، والسكينة، يجب أن يكون البيت هو المكان الذى يرفه فيه عن أعصابه المكدودة، ويسكن إلى دفء الإعجاب الذى تضفيه عليه زوجته.

ـ كذلك دلت الدراسات السيكولوجية فى هذا المجال أن معظم الرجال لا يهمهم أن تكون الزوجة ربة بيت من الطراز الأول بقدر ما يهمهم أن تشبع غرورهم، وتمنحهم الإحساس بالأهمية والاعتبار.. ولعل هذا هو السرّ فى أن كثيراً ما تفشل الزيجات بسبب عدم مقدرة الزوجة على إشباع غرور الزوج، وإشعاره بالأهمية فى حياتها، واحترامها لشخصيته داخل البيت وخارجه. قال أحد الرجال الأفاضل الناجحين فى عملهم : «إننى أدين لزوجتى أكثر مما أدين لشخص آخر فى الوجود، فقد عاونتنى على شق طريقى فى الحياة، وادخرت من المال ما أمكن ادخاره، وجعلت لى من ذلك ثروة تنفع فى الأيام السود، وقد أنجبنا أربعة أبناء فأحسنت تربيتهم، وفى وسعها أن تجعل من البيت جنة فيها النعيم المقيم، فلو أننى بلغت فى الحياة شأنًا كبيراً، فالفضل كل الفضل يرجع إليها».

فإذا أردت أن تسعد حياتك الزوجية، دع الحب يزدهر، وامنح التقدير المخلص لشريك حياتك، ولا تضع أمامه القيود التى تعكر صفو حياته.

استعن باللياقة والكياسة فى معاملة زوجتك

اللباقة مطلب أساسى لسعادة الحياة الزوجية وهى أهم ما يجب مراعاته بعد اختيار الشريك المناسب ـ فلو التزمت الزوجات حدود اللياقة مع أزواجهن كما يلتزمنها مع الأغراب لما صدر عن الأزواج قوارص الكلام.

نعم ، إن قوارص الكلام هى «السرطان» الذى يقضى على الحب، وبرغم أن هذه حقيقة بديهية إلا أننا جميعًا، وبلا استثناء، أكثر تلطفًا مع الغرباء منا مع الأقرباء! إننا لا نجرؤ على أن نقاطع الغرباء، ولا يخطر لنا ببال أن نفتح خطابات أصدقائنا ومعارفنا دون استئذانهم، أو أن ندس أنوفنا فى أمورهم الشخصية، وقد نفعل هذا وأكثر منه مع أقرب الناس إلينا وأعزهم علينا، ولا نفتأ نصبحهم ونمسيهم بالإهانات، واللوم، والتفتيش عن الأخطاء ! إن اللياقة تستطيع أن تحجب عن الأنظار الباب الصدئ، وتشف عما وراءه من الزهور المتفتحة الجميلة!

إذا كان لديك هموم وأحزان فى عملك، حاول جاهدًا أن تخفى همومك وأحزانك عن أفراد أسرتك، ولا داعى لمشاطرتهم لها.

فماذا نفعل أنا وأنت إذا وجدنا همومًا فى العمل، أو باءت الصفقة بالخسارة، أو أسمعنا المدير ما لا نحب أن نسمع، فما أسرع ما نتلهف على العودة إلى البيت لنلقى بحملنا الثقيل على أكتاف الأسرة !! فلماذا لا تخلع همومك على عتبة دارك، وتقابل أسرتك دون أحزان؟

كم أمامنا من فرص لنيل السعادة فى الزواج؟!

يقول أحد خبراء علم النفس : إن فرص النجاح فى الزواج أمام الرجل تزيد عن تلك التى أمامه فى أى عمل آخر يقوم به، فالثابت بالإحصاء أن ٧٠٪ ممن اشتغلوا بالتجارة باءوا بالفشل فى آخر الأمر، وعلى النقيض من هذا نجد أن ٧٠٪ ممن تزوجوا تكلل زواجهم بالنجاح!

فإذا أردت أن تسعد حياتك الزوجية، استعن باللياقة والكياسة، فى معاملة شريك حياتك.

لا تهمل اللفتات البسيطة لشريكة حياتك، فإن لها فى الزواج شأناً كبيراً

يجمع الناس على أن الزهور هى لغـة الحب، وأنها على صمتـها أبلغ من الكلام، وهى مع هذا لا تكلف كثيراً، فبـاعتها فى كل مكان، وباقتها لا تكلف أكثر مـن بضعة جنيهات قليلة، ولكنك متى عرفت كم يندر أن يحمل الزوج لزوجته باقة منـها، لحسبت أنها من أفدح الأشياء ثمنًا، وأصعبها منالاً!!

لماذا تنتظر حتـى تدخل زوجتك المستـشفى لكى تحمل إليـها باقـة من الزهور؟ لماذا لا تحمل إليها باقة منها وأنت عائد إلى البيت؟

إننا نعلق أهمية كبرى على الأعياد السنويـة والمناسبات ولكن كثير من الرجال من ينسى فى زحمـة الحياة أكثـر الأعياد والمناسبـات، وهو فى هذا معذور، ولكنه ليس مـعذوراً أبداً إذا نسى اثنين من هذه المناسبات : عيد ميلاد زوجته، وعيد زواجه ! فى وسعك أن تستغنى عن الاحتفال بكافة المناسـبات، أما هـاتان، فالاحتـفال بهمـا أشبه بضـريبة عليك أن تؤديها حـفظًا لهنائك العائلى!

يقول أحد القضـاة فى محاكم الأحوال الشخصية ، الذى فـصل فى نحو أربعين ألف خلاف بين الأزواج: أنك لتجد التوافـه دائمًا فى قرارة كل شقاء زوجى، فإغفال الزوجة ـ مـثلاً ـ عبارة «مع السلامـة» تقولها لزوجـها، وهى تلوح له بيدها أثناء انصـرافه إلى عمله فى الصـباح، شىء تافه، ولكنه كثيراً ما أدى إلى الطلاق!

نعم: الزواج سـلسلة من التـوافه ، وويل للزوجـين اللذين تغيب عنهـما هذه الحقـيقـة! فإذا أردت أن تسعد حياتك الزوجية، لا تهمل اللفتات البسيطة، فإن لها فى الزواج شأنًا كبيراً.

تحدث عن مزايا زوجتك واجعلها تشعر بأهميتها عندك

إن الرغـبة فى الأهمـية هى أعمـق حافز فى الـطبيـعة الإنسانـية، وهذا الحافـز يميـزنا عن الحيوانات، كما أنـه الحافز المسئول عن الحضارة الإنسانية، وعلى ذلك ينبغى أن تعامل الآخرين بما تحب أن يعاملوك به، أنت تريد استحسان من تتعامل مـعهم، وتريد الاعتراف بقيمتك، كما

تريد أن تشعر أنك مهم فى عملك الصغير، ولا تريد أن تستمع إلى مدح رخيص كاذب، بل تلتمس الثناء المخلص، وتريد أن يكون أصدقاؤك ومعاونوك صادقون فى ثنائهم ومسرفون فى امتداحهم لك، وكلنا يريد ذلك .

إن كل إنسان يشعر فى قرارة نفسه أنه أفضل من الآخرين بطريقة ما، والوسيلة الأكيدة للدخول إلى قلبه هى أن تجعله يشعر أنك تقدر أهميته ، اعتبر أن كل رجل تقابله أنه أفضل منك بطريقة ما، وأنه بإمكانك أن تتعلم منه شيئًا.

إن الذين يبررون مواقفهم، يفجرون شعورهم الداخلى المتخبط بالصراخ والاضطراب النفسى والغرور الذى هو فى الحقيقة سلوك غير مرغوب. وقد دلت الدراسات السابقة أن الإنسان مغرور بطبيعته ويحب أن يشعر بالاهتمام من الجميع. فأين يجب أن تبدأ فى تقديم لمسة الثناء ؟ لم لا تبدأ الآن فى البيت؟ فهى مهمة فى كل وقت وفى كل مكان.. لابد أن تكون لزوجتك مزايا حسنة - أنت لاحظتها وإلا لما كنت لتتزوجها.. لكن منذ متى غيرت من إعجابك بجاذبيتها ؟ منذ متى؟؟ إن امتداح المرأة قبل الزوج هو ميل لها، لكن امتداحك لها بعد الزواج هو أمر ضرورى، وأمان شخصى. والزواج ليس للعداوة، بل حقل للديبلوماسية والمحبة.. فإذا كنت ترغب فى السعادة، لا تنتقد عمل زوجتك المنزلى أو تقارنها بوالدتك، لكن على العكس، كن سخيًا فى امتداحك لتدبيرها، وهنيء نفسك علنًا لزواجك من امرأة بمثل صفاتها، ولا تتذمر من شيء فى البيت، بل اذكر ما تريد أن تقوله من نقد بطريقة غير مباشرة، وبذلك تدفعها إلى العناية بك وبالبيت أكثر لكى تكون دائمًا عند حسن ظنك. لا تبدأ ذلك فجأة، وإلا سترتاب فى الأمر، ولكن قدم لها الابتسامة، وبعض الكلمات الدافئة . لو فعل ذلك كل الأزواج والزوجات لما تحطم أى زواج بعد ذلك!!

لكى تسعد فى حياتك الزوجية تحدث عن مزايا زوجتك واجعلها تشعر بأهميتها عندك.

إذا أردت أيتها الزوجة أن تحافظى على سعادتك الزوجية فلا تختلقى النكد

إن النكد هو أقصى المبتكرات الجهنمية التى تسرع فى تحطيم الحب، وهو أعظمها فتكًا، إنه كلدغة الحية الرقطاء، ليس له دواء! إن الزوجة التى تختلق النكد لزوجها ، وتنغص عليه حياته، وتسفه آراءه، وتنتقد تصرفاته، فإنها تسرع فى تحطيم حياتها الزوجية.

يقـول أحد القـضـاة فى محـاكم الأحوال الشـخـصيـة الذى نظر آلافًا من حـالات الهجـر والانفصال بـين الأزواج، إن الأسباب الرئيسـية لهجر الرجـال منازلهم هى أن زوجاتهم يظللن البـيت بجو من النكد والتنغـيص، والملاحظ أن كـثيراً من الـزوجات يحـفرن قبـور سعـادتهن الزوجية تدريجيًا بواسطة سلسلة من الهفوات الصغـيرة، التى قد لا يلتفت إليها فى أول الأمر . فإذا أردت أيتها الزوجة أن تستبقى سعادتك الزوجية فلا تختلقى النكد.

أقصر الطرق المؤدية إلى الطلاق هى النقد اللاذع لشريك الحياة

لقد سبق أن ذكـرنا أن «النقد» مميت، لأنه يضع الإنسان موضع الدفـاع، ويجعله يسعى إلى تبرير نفسه، الانتقاد خطير لأنه يجرح كبرياء الإنسان، ويقلل شعوره بالأهمية ويثير استياءه. فى مواقف النقد تجد أن المخطئ يلوم الجميع ما عدا نفسه.

فإذا كان هذا هو الأثر السيئ للنـقد بالنسبة لنا جميعًا ، فمـن باب أولى ينبغى أن نتحاشى النقد لشريك الحياة، ويجب أن نـتقبله كما هو لا كما نريده نحن، فبدلاً من انتـقاد شريك الحياة يجب أن نحـاول أن نفهـمه، ونحـاول التفكيـر لماذا هو يفعل ذلك؟ إن هذا يـجدى أكثـر من الانتقاد، كما أنه يولد المحبة، والسـعادة، مع شريك الحياة يجب أن يكون هناك تسامح وتغاضى عن الأخطاء.

ولنعلم جميعًا أن أقصر الطرق إلى الطلاق هى النقد اللاذع لشريك الحياة.

لكى تسعد شريك الحياة امنحه التقدير المخلص وشجعه فى الحديث عن نفسه

يقول أحد الخبراء فى العلاقات العائليـة أن معظم الشبان الراغبين فى الزواج، لا يهمهم أن تكون الزوجة المنشـودة ربة بيت من الطراز الأول بقدر ما يهـمهم أن تشبع غـرورهم، وتمنحهم الإحسـاس بالأهمية والاعتـبار ! ولعل هذا هو السرّ فى أن أكـثر الفتيـات المثقفات يخـفقن فى الحصول على الأزواج، لأنه عندما يدعو شخص الفتاة المثقـفة للعشـاء معه، فلا تلبث أن تتحمس لمناقشة التيارات الهامة فى الفلسفة المعاصرة. مثلاً: وماذا تكون النتيجة؟ إنها تفقد هذا الشخص.

ولكنك قد تـدعو إلى العشـاء فتاة تعـمل على الآلة الكاتبة، ولم تـدرس فى الجامعـة، فلا

تلبث أن تثبت نظرها عليك، وتقول لك: «حدثنى عن نفسك» فماذا تكون النتيجة؟ سوف تقول حتمًا لأصحابك : «صحيح أنها ليست على قدر كبير من الجمال، ولكنى لم ألتق بمحدثة لبقة مثلها» بسبب أنها شجعته للكلام عن نفسه.. إذا تحدث الرجل عن نفسه تجده يتحدث إليك لساعات.

وهناك ملاحظة أخرى: إنك لن تجد رجلاً.. اللهم إلا فيما ندر يقدر الجهد الذى تبذله المرأة فى سبيل ظهورها بالمظهر الذى يروق له!

إن أكثر الرجال غافلين عن شغف النساء بالثياب، وعنايتهم بالزى والهندام! لاحظ ما يحدث إذا صادفت المرأة امرأة أخرى فى الطريق كيف تتأملها مليًا، وتملأ عينيها من زيها وهندامها ! فلماذا لا يهتم الرجال ويجاهرون بتقدير الهندام الذى أرهقت المرأة فى إحكامه لتروق فى نظرهم؟!

فى المرة التالية عندما ترى زوجتك وقد اهتمت بملابسها، أظهر لها تقديرك المخلص لحسن هندامها، كذلك عندما تطهو لك زوجتك دجاجة محمرة، أظهر لها إعجابك بطريقة طهوها .

ولكى تسعد شريك حياتك امنحه التقدير المخلص وشجعه فى الحديث عن نفسه.

من أهم أسباب السعادة الزوجية التوافق الجنسى

لقد دلت الدراسات السيكولوجية فى هذا المجال أن التوافق الجنسى بين الزوجين هو أهم عناصر السعادة الزوجية على الإطلاق وأنه يمكن التغاضى عن عيوب كثيرة فى أحد الطرفين فيما عدا عنصر التوافق الجنسى.

إن عدم التوافق الجنسى يجثم دائمًا فى قرارة كل زواج فاشل وأن كل المشكلات الأخرى التى تلازم الزواج يمكن التغاضى عنها لو أن التوافق الجنسى استتب بينهما.

وفى إحدى الدراسات النفسية التى تناولت آلاف من الزيجات على مدى سنوات طويلة أن هناك ٤ أسباب رئيسية للإخفاق فى الزواج مرتبة كالتالى:

١- عدم التوافق الجنسى.

٢- تضارب الآراء.

٣- المشكلات المادية.

٤ـ الشذوذ النفسى، أو العاطفى أو الجسمانى.

ومن ذلك نلاحظ أن الناحية الجنسية أتت فى المرتبة الأولى، وأن المشكلات المادية أتت فى المرتبة الثالثة على خلاف السائد بين الناس .

ويقول أحد علماء النفس : أن الحياة الجنسية هى بلا جدال أهم أسس الحياة، وهى الشىء الذى يتحكم أكثر من سواه فى إسعاد الرجال والنساء أو لشقائهم.

أفليس من المؤسف ، ونحن نعيش فى القرن الحادى والعشرين، ولنا ما لنا من العلم والمعرفة، أن يتحطم الزواج، ويقبل الشقاء، بسبب الجهل الفاضح، بأهم الغرائز الطبيعية وأولاها بالاعتبار؟

ولعل من الحقائق المؤلمة أن عدداً ضخماً من الأزواج والزوجات لا يجب أن يكونوا، فى عداد المتزوجين، بل أجدى بهم أن يكونوا فى عداد غير المطلقين!

إن الزواج السعيد ليس وليد الظروف، بل هو كالبناء المشيد لابد له من أساس قوى متين .

فلكى تسعد فى حياتك الزوجية اقرأ كتاباً قيماً فى الناحية الجنسية واستوعبه جيداً حتى تسعد شريك حياتك.

الفصل الثامن

دراسة علمية
حول الرجل والمرأة

دراسة علمية حول الرجل والمرأة من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :

(١) ما هى خصائص كل من الرجل والمرأة ؟

(٢) هل هناك فرق بين عقل الرجل وعقل المرأة ؟

(٣) ما هو الوضع الحالى للتنشئة الاجتماعية لكل من الولد والبنت ؟

(٤) ما هى الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة ؟ وما هى الصفات التى تكرها المرأة فى الرجل؟

(٥) ما ضرر الكبت الفكرى للمرأة ؟

(٦) ما أثر العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة ؟

(٧) ما هى نظرة المرأة المصرية نحو نفسها ؟

(٨) كيف يتشكل الوجدان عند الانسان ؟

(٩) هل تفضيل الولد على البنت له أساس علمى ؟

(١٠) ما ضرر تفضيل الولد على البنت على كل منهما وعلى المجتمع ؟

(١١) متى يتحقق الحب بين الرجل والمرأة ؟

(١٢) هل العمل خارج المنزل له أهمية للمرأة ؟ وما أثر ذلك على الأسرة ؟

(١٣) هل مشاركة المرأة للرجل فى الحياة الإنسانية ضرورة ؟

(١٤) ماذا كانت نتائج البحوث العلمية فى مجال تنمية المرأة ؟

(١٥) ماذا يقول العلم والعلماء عن المرأة ؟

(١٦) ماذا يمكن عمله لتصحيح وضع المرأة فى مصر ؟

(١٧) ماذا تريد المرأة المصرية ؟

(١٨) لماذا ينسحب بعض الرجال من الحياة الزوجية ؟ وكيف يكون رد الفعل على المرأة ؟

(١٩) هل يمكن للمرأة أن تعمل فى منصب القضاء ؟

(٢٠) كيف يمكن الارتقاء بالأسرة المصرية ؟

وفيما يلى نجيب على هذه التساؤلات :

ما هى خصائص كل من الرجل والمرأة ؟

لقد أجرى علماء النفس بالولايات المتحدة الأمريكية على مدى عشرين عاما عدة دراسات لمعرفة عدد الصفات اتى يتصف بها الجنس البشرى وكيفية توزيعها بين كل من الرجل والمرأة ـ فوجدوا أن هناك ٦٤ صفة موجودة فى الجنس البشرى موزعة كالتالى :ـ

ـ عدد ٣٢ صفة مشتركة بين كل من الرجل والمرأة بالتساوى مثل القدرات العقلية ـ الذكاء ـ سرعة التعليم ـ الذاكرة ..... الخ .

ـ عدد ٣٢ صفة أخرى موجودة فى كل من الرجل والمرأة بدرجات مختلفة مثل الشجاعة ـ الحنان ـ قوة العضلات ـ تمييز الروائح والألوان ـ حاسة التذوق ـ الخ .

وقد فسر العلماء اشتراك ٣٢ صفة فى كل من الرجل والمرأة لكى يكون هناك أساس مشترك بينهما يسهِّل التفاهم والانسجام والتعامل مع بعضهما .

أما سبب وجود ٣٢ صفة مختلفة فى كل من الرجل والمرأة حتى يكون هناك نوع من التشوق والتحدى لاكتشاف كل منهما للآخر، وفى ذلك سعادة للتعرف على الجنس الآخر كما وجد ان الإنسان بطبيعته لا يحب أن يرى الآخر صورة طبق الأصل منه . والتجاذب عادة يكون بين طرفين مختلفين (كما هو الحال بين الشحنات الموجبة والسالبة فى العلوم الطبيعية ، تنافر بين الاقطاب المتشابهة وتجاذب بين الاقطاب المختلفة) وانجذاب الرجل للمرأة فى هذه الحالة يكون لحدوث التكامل بينهما على حد تفسير العلماء.

كما وجد علماء النفس أن الرجل والمرأة لكى يعيشان حياة كلها نشاط وحيوية وسعادة لابد وان يكون كل منهما يختلف عن الآخر فى الصفات السيكولوجية فمثلا الرجل العصبى الحاد المزاج لا يمكن يتعايش مع إمرأة عصبية حادة المزاج ، والرجل الاجتماعى الذى يحب الخروج كثيرا لا يجوز أن يتزوج إمرأة تحب الخروج كثيراً ، والرجل المسرف لا يجوز ان يتزوج إمرآة مسرفة.

كما وجد أن الصفات المميزة للرجولة التى تفضلها النساء هى :ـ

قوة العضلات وخشونها ـ النخوة ـ الشهامة ـ الشجاعة ـ القوة فى الحق ـ مساندة المرأة وحمايتها والدفاع عنها وجلب السعادة لها ... كما ان صفات الرجولة يجب ان تتضمن صفات الحب ـ والحنان ـ والكرم ـ والصدق فى المشاعر ـ وفى القول ـ حسن التصرف ـ حب المديح والثناء .. . .

أما صفات الأنوثة فهى تتميز بالرقة والنعومة والحساسية ـ والحنان ـ والتضحية والعطاء وحب الخير والتفانى فى خدمة الأولاد والزوج ـ الحكمة ـ الحرص على تماسك الأسرة حب المرح والذكاء وحسن التصرف .. .

وجاء مفهوم الحب عند خبراء علم النفس على انه مجموعة من المشاعر والأحاسيس الجميلة بين طرفين وتفانى كل منهما فى إسعاد الطرف الآخر. يتألم لألمه ـ ويفرح لفرحه . يساعده على التفوق والنجاح ـ ويسعد لرؤيته ...

ومن هنا يتضح ان الطبيعة البشرية قد نظمت العلاقة بين الرجل والمرأة لكى يتحابان ويتكاملان ـ وينسجمان ـ ويتعاونان ـ ويسعدان أما الانجاب فهو تعبير عن الحب ولحفظ النوع .

وهذه الدراسة توضح ان رؤية كل من الرجل والمرأة للأشياء مختلفة من هنا تنشأ الخطورة من استبعاد رأى المرأة عند عمل قوانين الزواج لأنها طرف اساسى فى الموضوع ورغم ان هناك الآلاف من النساء فى مصر على أعلى مستوى من الثقافة والخبرة وأثبتن كفاءة فى أعمالهن إلا أنه لم يستفاد منهن فى هذا المجال .

هل هناك فرق بين عقل الرجل وعقل المرأة ؟

كثيرا ما يطرح هذا السؤال عندما يتطرق الحديث لموضوع أو قضية تختلف فيها وجهات النظر بين الإناث والذكور، فيحاول أصحاب العضلات القوية من الرجال التأكيد على كونهم المسئولين فقط عن الرأى الصائب والحكيم بينما يحاولون وصف العقلية النسائية بالعاطفية والتفكير المندفع.

يقول علماء البيولوجى انه من الناحية التشريحية لا يوجد اختلاف بين مخ الرجل ومخ المرأة. وبالنسبة لوزن المخ يوجد فارق حوالى ١٠٪ حيث يزن مخ الرجل ما بين ١٣٥٠ ـ ١٤١٠ جرام، أما بالنسبة للنساء فهو حوالى ١٢٣٠ إلى ١٣٧٥ جم وهذا الفارق لا يعنى وجود اختلاف فى الوظيفة حيث تمثل هذه الزيادة اختلافا بين حجم الرجل بصفة عامة بالمقارنة بالمرأة فوزن الرجل يزيد بمعدل ١٠ إلى ٢٠٪ وهذا يفسر زيادة وزن المخ فى الرجل ولكن هذه الزيادة لا تعنى ان خلايا المخ أكثر أو تقوم بوظيفة أفضل لأن علم وظائف الأعضاء أوضح انه لا يوجد اى فارق واحد فى التكوين التشريحى بين الجنسين .

الطفل عندما يولد يكون وزن المخ حوالى ٤٠٠ جم وانه فى خلال السنة الأولى يصل إلى حوالى كيلو جرام واحد ثم يزيد خلال فترة النمو حتى يصل للوزن الطبيعى لمخ الفرد، ثم يقل تدريجيا بعد سن الستين ليصل إلى أقل من الوزن الأساسى بمقدار ٢٠٪ .

وتجمع خبراء علم النفس على ان هناك اختلافات تميز بين الرجل والمرأة فى بعض الصفات فالرجال يمكنهم تحديد الشوارع والاتجاهات، ويمكنهم الوصول إلى الأماكن بصورة أفضل من

النساء، ولديهم مقدرةأسرع فى العمليات الحسابية، حيث لوحظ حصول الطلبة الذكور فى المدارس على نتائج أفضل فى امتحانات الحساب عن نتائج الطالبات ومن ناحية أخرى تبين أن البنات تتعلمن اللغات بصورة أفضل وأسرع ويمكنهن التعبير عن أنفسهن بصورة أفضل مما يستخدمه الأولاد فى التعبير عن أنفهسم وتتميز المرأة بقدرة فائقة على الملاحظة وتسجيل المعلومات . كما تمتلك النساء قدرة عظيمة على تمييز أنواع الروائح بصورة تفوق الرجل . فالإناث يستطعن ان يميزن اكثر من مائتى رائحة بينما لا يستطيع الرجل معرفة أكثر من ٢٠ نوعا كما تتمتع المرأة بحاسة تذوق اقوى قليلا من الرجل .

ولا يمكن القيام أصلا بالمقانة بين الجنسين فهناك الكثير من الوظائف التى يقوم بها العقل البشرى عامة دون تمييز ومنهاالذكاء ، سرعة التعليم ، الذاكرة ، قوة الملاحظة ، سرعة التصرف ، القدرة على التخيل . وعموما لا يوجد تفوق مخ على الآخر استنادا إلى الجنس فقط .

ما هو الوضع الحالى للتنشئة الاجتماعية لكل من الولد والبنت؟

لازالت عبارة خلقت البنت للبيت قائمة فى أذهان الكثيرين فى مصر ومن ثم كان إعدادها منذ الطفولة لتكون ست بيت تقوم بالطبخ وغسيل الملابس وتنظيف البيت والجاب الاطفال ورعاية الزوج.... الخ. بمعنى ان التنشئة الاجتماعية للفتاة المصرية تؤصل فى ذهنها أن الزواج هو الهدف الأساسى فى الحياة مما يجعلها نركز اهتماماتها فى الحصول على اعجاب الرجل، فإذا ما تزوجت فإنها تغار عليه وقد تتزايد هذه الغيرة إذا لم يشبع الرجل رغباتها ويحيطها بالامن والامان، وعندما تتزايد هذه الغيرة عن الحد المعقول فإن أسرتها غالبا ما تتصدع وتنتهى بالانفصال مما يعرضها للقلق والتوتر والاضطرابات النفسية نتيجة للإحباطات التى تواجهها لتحقيق هذا الهدف .

وقد وضع المجتمع أمام البنت الصعاب حتى تظل منعزلة عن المجتمع وبذلك نشأت البنت على قلة الحركة، وعدم التعود على استخدام العقل، لأنها تابعة للرجل سواء فى مراحل نموها الأولى أو فيما بعد زواجها وهى لا تملك أمر نفسها مما أدى إلى تدنى وضع المرأة فى مصر ونظرتها المحدودة لنفسها، وتسبب فى شعورها بالانكسار الآتى من أنوثتها وهذا ما يشعرها بعدم قدرتها على الاستقلال وحاجتها المستمرة للالتجاء للرجل لتعيش تحت حمايته ولا يزال هناك شريحة من المجتمع تعتقد ان المرأة مخلوق ناقص لا تستطيع ان تقيم حياة دون عون أو سند من الرجل .

وهذا الاتجاه فى تنشئة الفتاة المصرية يهدر قدراتها العقلية ويعرقل القدرة على الابتكار والابداع ويحرمها من أهم حقوقها كأنسان وهو مبدأ تقرير المصير الذى يرتبط أساسا بكرامة الفرد وحريته فى التعبير عن نفسه دون خوف وبذلك أصبح سلوك المرأة فى المجتمع المصرى ليس على اساس الاقتناع بل أنه ضرورة يفرضها المجتمع .

وتبين الدراسات أن الإناث يتعرضن بشكل عام لعنف أسرى ومجتمعى وأن مثل هذا العنف مقبول فى مجتمعنا لإعداد الأنثى لدورها المستقبلى ولمنع جنوحها!!

ومن أمثلة هذا العنف ظاهرة الختان والزواج المبكر (دون السن القانونى) وهما ظاهرتان تنتشران فى الريف المصرى والأماكن غير الحضرية والفقيرة .

ويمارس الذكور العنف ضد الإناث لأنهن تحت وصايتهم وقوامتهم وإن أبدت البنت شيئا من قوة الشخصية أو الاستقلال فى الرأى يعتبر هذا السلوك غير مألوف ويمكن ان تعاقب عليه.

الملاحظ أن الكثير من النساء المصريات قد رضخن واستسلمن للتنشئة الخاطئة مما أدى إلى شعورهن بالضعف فى الإرادة ينعكس آثاره السلبية على المرأة فى تربية أولادها وفى إدارة منزلها وعلى التنمية فى المجتمع المصرى ككل .

وقد ترتب على النظرة المتدنية للمرأة مظاهر عديدة سبق ذكرهما فى الفصل الثالث .

أما عن تنشئة الولد فهى مختلفة تماما فى كثير من الأسر المصرية وله عدة امتيازات معروفة للجميع وسلطة الأب فى الأسرة مطلقة ولا يستطيع أحد التدخل فيهما ولا حتى القانون نفسه !!

ما هى الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة ؟
وما هى الصفات التى تكرها المرأة فى الرجل ؟

قامت الكاتبة ـ باستطلاعات للرأى وإجراء كثير من المقابلات الشخصية لعديد من الأزواج والزوجات لمعرفة الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة والصفات التى تكرهها المرأة فى الرجل على مدى سنتين وجاءت الإجابات كالاتى :

الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة هى : الطاعة والتدين والهدوء والتواضع مع تقبل توجيه اللوم لها إذا هى أظهرت شيئا من قوة الشخصية أو الاستقلال فى الرأى ، المهارة فى الطبخ وجميع شئون المنزل وترعى أولادها . وذكر بعضهم ان الزوجة المثالية هى الزوجة المطيعة التى ليس لها طلبات، والمدبرة ـ القادرة على الصبر والصمود أمام الازمات، والمشاركة فى تقدير ما يتعرض له الزوج من ظروف وحسن الخلق .

أما الصفات التى يكرهها الرجل فى المرأة فهى صلابة الرأى أو العناد ، عدم حب الزوجة لأهل الزوج، والتدخل فى شئونه الخاصة، الغيرة من الزوجات الأخريات ، التعصب ، شدة الحساسية، عدم الاهتمام بمظهرها والغيرة على الزوج .

أما الصفات التى تكرهها المرأة فى زوجها فهى سرعة الغضب ، الخضوع لأهله ، الأنانية الشديدة ، إهانتها وإساءة معاملتها ، استبداده برأيه - عدم معاملته لها كزوجة وعدم أخذ رأيها فى الأمور الهامة التى تتعلق بالأسرة، عدم الإخلاص لها .

والملاحظ ان الصفات المذكورة بعالية هى صفات تتماشى مع التنشئة الاجتماعية التى تفضل الولد على البنت. وأن المرأة الذكية صاحبة الرأى غير مطلوبة عند غالبية الازواج كما لو كان ذكاء المرأة أو استقلال رأيها يعتبر عيبا لا ميزة مما يضطر كثير من النساء المثقفات الزكيات بالتظاهر بالغباء من أجل الحفاظ على حياتها الزوجية أو تضطر إلى تنفيذ رأى زوجها الخاطئ لانه مصر عليه ورافض لرأيها. وهذا بطبيعة الحال من أهم اسباب التوتر والقلق والاضطرابات النفسية عند كثير من النساء فى مصر .

كما قامت الكاتبة بإجراء بحث ميدانى بسؤال الأزواج والزوجات السؤال الآتى :

إذا أمكن للزمن أن يعود للوراء هل تتزوج (تتزوجين) شريك حياتك الحالى ؟ ولماذا ؟

وبتحليل نتائج الاجابات جاءت نتيجة استفتاء الأزواج أن ٦٣٪ يقولون لن أتزوج زوجتى والأسباب:- لأنها عصبية - تتأثر بآراء أهلها - لا تعالج الأمور بحكمة - تصر على تنفيذ رأيها خاصة إذا كان مخالف لرأيي - مسيطرة - دكتاتورية - لا تهتم بمصالح الأسرة - مهملة - زيادة وزنها.

وذكر ٤٠٪ من الأزواج أنهم يرتاحون لزوجاتهم للأسباب الآتية : التطابق فى المهنة - التآلف الثقافى - الطباع الهادئة - مثقفة - تحسن معاملة الآخرين - مربية ممتازة للأطفال - متدينة - ليست مسرفة - متعلمة - صادقة تحافظ على كيان الأسرة - ليست لها اى طلبات مخلصة - القسمة والنصيب - الوفاء .

وعند تحليل نتائج الإجابات للزوجات جاءت نتيجة استفتاء الزوجات ان ٥ , ٧١٪ منهن قال نعم سأتزوج زوجى للأسباب الاتية : - إنسان طيب مسالم - رجل بمعنى الكلمة - كريم - ابن حلال - حسن الاخلاق - يحب أولاده ويرعاهم - التفاهم - الايمان بالله - قضاء وقدر - عقلانى - ذو ثقافة عالية - حديثه ممتع - يتحمل المسئولية - الشهامة - حماية الاسرة - وجود اهتمامات مشتركة - يتبادل معى الرأى .

أما عيوب الأزواج فذكرت الزوجات انها كما يلى : ـ الانانية المفرطة ـ العناد التصرفات الغير سليمة ـ الإصرار على الخطأ ـ عدم تنفيذ ما اتفقنا عليه قبل الزواج ـ عدم الاهتمام بشئونى الشخصية ـ الاهمال ـ حاد المزاج ـ عصبى .

ونستنتج من ذلك ان الأسرة المصرية فى حاجة إلى مزيد من الدراسات والبحوث المستمرة لنعرف الطريق الصحيح لحياة أفضل ولابد من الاسترشاد بآراء خبراء علم النفس فى معرفة طبيعة كل من الرجل والمرأة والحلول لمشكلات الأسرة .

ما ضرر الكبت الفكرى للمرأة ؟

لقد دلت الدراسات والبحوث على أن الإنسان فى حاجة إلى تشغيل العقل فى العمل المنتج بالمجتمع الكبير وان عدم الاشباع الفكرى للمرأة يمثل مشكلة نفسية فى حياتها . ومن هنا فإن المرأة الذكية المثقفة تحتاج إلى الاشباع الفكرى من خلال العمل المنتج أكثر من غيرها التى لم تحظ بالثقافة والوعى والذكاء .

لقد دلت البحوث والدراسات على أن الكبت الفكرى يؤدى إلى كبت جنسي، والمرأة التى ترتبت على كبت أفكارها وآرائها تتعود أيضا على كبت رغباتها ومشاعرها وبذلك يكون الكبت الفكرى طوال سنوات الطفولة والمراهقة يؤدى إلى عقم فكرى فى الشباب وإلى برود جنسى فى سن النضوج. وبذلك يرجع انتشار البرود الجنسى عند الزوجات إلى الكبت الفكرى والجنسى المفروض على البنات منذ الولادة. والكبت الجنسى فى مجتمعنا كان يمكن ان يكون أقل خطرا على الصحة النفسية للبنات والنساء لو أن الثقافة والإعلام والفنون فى مجعمعنا تخضع للقيم الأخلاقية نفسها التى تتحكم فى تربية البنت. والملاحظ ان الذى يتحكم فى رسائل الثقافة الاخلاقية هي: نفسها التى تتحكم فى تربية البنت. ان الذى يتحكم فى رسائل الثقافة والفنون والإعلام عامة ليست هى القيم الأخلاقية وإنما هى القيم التجارية التى تهدف إلى الربح فقط . وبذلك يصبح على البنت المصرية أن تحل وحدها المعادلة الصعبة ، عليها ان تتشبع بالإعلانات والصور والأصوات الغير لائقة وفى الوقت نفسه لا تتأثر بها وإن تأثرت (وهذا ما يحدث) عليها أن تخفى هذا التأثر وأن تتظاهر بشئ آخر . أما أن يتحول هذا التأثر إلى فعل (وهذا أمر طبيعى عند الإنسان السليم نفسيا وجسديا) فهذه مشكلة كبيرة لها ، إذا انكشفت أما عدم انكشافها فإنه يقود إلى إحساس شديد بالخوف يلازمها طوال حياتها ويسبب لها البرود الجنسى .

وفى جميع الأحوال فإن الكبت الفكرى من جانب الرجل على المرأة يؤدى إلى شعور المرأة بالتعاسة وقلة الانتاج وعدم الاهتمام بشئون أسرتها على الوجه الأكمل . وكثيرا ما ينكرن بعض النساء هذه التعاسة ويتوهمن أنهن سعيدات، ولكن المرأة فى هذه الحالة لا تصمد طويلا أمام الأسئلة التى تجعلها تعيد التفكير فى حياتها وفى سعادتها السطحية. وهناك عدد من العلماء الرجال والنساء أنصفوا المرأة ونظروا إليها نظرة علمية محايدة وكان لهم فضل تنبيه الاذهان إلى الاسباب الاجتماعية التى عطلت قدرات المرأة الفكرية والفنية مثل: رفاعة الطهطاوى وقاسم أمين ولطفى السيد وغيرهم .

كما ان بعض العلماء من الرجال والنساء وجدوا ان المرأة حرمت من الحرية قرونا عديدة وبالذات فى القرن التاسع عشر فإن الشيء الوحيد الذى حرم بشدة على البنات والنساء المتروجات هو حرية الكلام لأن المجتمع كان يعتقد ان حرية الكلام ستقود إلى حرية التفكير ثم إلى حرية العقل.

إن هذه القيود على لسان المرأة ثم على عقلها ثم على أفعالها كانت ضرورية لعملية القمع الجنسية لتضخع المرأة لنظم الأسرة الابوية والزواج بالرجل الواحد . وهذا يدل على ان عملية القمع الجنسى تقتضى بالضرورة عملية قمع فكرى ومن أجل أن تنصرف المرأة تماما عن المجالات الفكرية والخلق الفنى أو هموها ان الولادة نوع من الخلق الفكرى وليس البيولوجى وأوهموها ان فى الولادة سعادة لها تفوق سعادة الرجل الفكرية والفنية .

إن عملية اقناع المرأة بهذه الأفكار غير المنطقية لم تكن سهلة على الرجل لأن المرأة إنسان لها عقل وعقلها يدلها على ان ولادة الاطفال وظيفة بيولوجية لا تزيد عن اى وظيفة بيولوجية اخرى وانها إذا اكتفت بحياتها على ولادة الاطفال فلن تكون افضل حالا .

وقد استخدام الرجل فى تعامله مع المرأة جميع الوسائل المادية والثقافية لقمع المرأة ونجحت الثقافة الذكورية على مدى القرون فى إقناع النساء عامة بان طموحهن الفكرى ليس إلا انحرافا عن طبيعتهن أو نشاط ذكوريا وهذا منهج خاطىء فى الفكر علميا وجاء وقت أصبحت فيه النساء عقيمات الفكر وفقدن اهتمامهن بالنواحى الفكرية فى المجتمع والحياة ولم يشعرن بأى نقص لانهن تصورن ان عقم المرأة ليس إلا عجزها عن ولادة الاطفال أما عقم الفكر فليس عيبا على الإطلاق .

ما أثر العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة ؟

إن العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة استمرت آلاف السنين وقد صارعت المرأة ضد هذا الخلل سنوات طويلة وهو صراع قد يظهر أحيانا على السطح وقد يختفى فى القاع أحيانا اخرى . قد يصبح صراعا واعيا وملموسا وقد يكون صراعا خفيا مدفونا فى العقل الباطن واللاوعى .

ويتميز النصف الأخير من القرن العشرين بان صراع المرأة من اجل التخلص من قيودها قد أصبح صراعا واعيا وملحوظا وقد خرج بفضل الدراسات النفسية الحديثة من منطقة اللاوعى إلى منطقة الوعى . لكن المرأة لم تنجح فى صراعها حتى الآن بسبب الدعاية النفسية التى يتسخدمها الرجال لتمجيد صفات الضعف والاستسلام والخضوع والتضحية فى المرأة .

إن المرأة فى العصر الحديث التى تعلمت وخرجت إلى العمل فى أى مهنة تشعر بالقيود من حولها فى جو العمل إن القيود التى تقف فى وجه المرأة العاملة تنبع من ذلك الشك الذى يملأ نفسها عن قيمة ذلك العمل بالنسبة لها - إنها لوحظيت بظروف تؤكد لها قيمة هذا العمل وقيمة الاستمرار والتفوق فهى كثيرا ما تقع فريسة التشكك والاحساس بالذنب لانها ليست فى مكانها الصحيح الذى خلقت من أجله ألا وهو البيت .

إن العمل فى حياة المرأة شيء جديد وكثير من النساء العاملات يتعرضن للمشاكل النفسية لسببين هما :

(١) بيئة العمل الذكورية المليئة بالافكار الرجعية .

(٢) تلقهن الداخلى وتمزقهن بين ما هو صحيح وغير صحيح لهن كنساء ولهذا يفشلن أو يتخلفن معظم النساء العاملات عن الرجال فى عملهن ويحرمن من الوصول إلى المناصب القيادية فى المجتمع، حتى يصبح هذا الفشل مبررا جديدا للثقافة الذكورية تؤكد به وصاية الرجل على المرأة وبدلا من ان نكشف الاسباب الحقيقية التى تعطل حركة المرأة وتفوقها تخفى وتطمس وبذلك لا تتجه الاذهان إلى علاجها وإزالتها عن طريق المرأة .

ان عزوف غالبية الازواج عن تعاونهم مع زوجاتهم فى أعمال البيت رغم تعاون الزوجة مع زوجها فى الانفاق على الاسرة يرجع إلى العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة . إن الحياة قد تغيرت وأصبحت الأشياء التى كانت توافق عليها المرأة فى الماضى لا يمكن ان توافق عليها اليوم.

ورغم المعوقات والضغوط العديدة التى تتعرض لها النساء العاملات فهناك بعضهن تفوقن فى أعمالهن وأظهرن نبوغا فى العلم أو الفن أو الأدب ولكن هؤلاء النساء يفجأن حين يجدن باب الزواج مغلقا فى وجوههن ، وإذا حدث وتزوج رجل واحدة منهن فكثيرا ما يفشل الزواج

إما لأن الرجل لا يطيق أن تتفوق المرأة عليه، وإما لأن المرأة بعقلها المتفتح أصبحت غير راضية بالحياة مع زوج له عقل مغلق .

وبرغم التقدم العلمى وازدياد التعليم فى العصر الحديث وانتشاره، فان الاسرة الابوية هى الخلية الاولى التى يتعلم فيها الولد والبنت ولهذا يتقدم العصر فى الاكتشافات العلمية والتكنولوجية ، وتبقى عقلية كل من الرجل والمرأة متخلفة مغلقة على القيم القديمة، التى تقوم على ان المرأة خلقت لتخدم الرجل وليس للنبوغ أو التفوق الثقافى فى المجتمع ولهذا فإن المجتمع المصرى قد حرم من عقول ونبوغ نصفه وهم النساء .

ومن الخطأ الجسيم أن يظل المبدأ الذى يحكم العلاقة الاجتماعية بين الجنسين قائم على اخضاع النساء بالقانون للرجال وهذا هو أهم الأسباب التى تعوق التقدم الانسانى ويجب علينا ان نستبدل هذا القانون بقانون آخر يحقق المساواة للجنسين فى كافة نواحى الحياة .

إن سيادة الإنسان أو الصحة النفسية له كما يقول علماء النفس هى ان يعمل الانسان ويستخدم كل إمكانياته الفكرية وطاقاته وان يحتك بالمجتمع ويرتبط بحقيقة الحياة .

إن العمل المهنى فى المجتمع هو الذى يحفظ شخصية الإنسان وصحته النفسية .

ماهى نظرة المرأة المصرية نحو نفسها ؟

هناك فروقات كبيرة بين النساء فى مصر فهناك فرق بين نظرة المرأة المتعلمة نحو نفسها عنها فى المرأة غير المتعلمة. وهناك فرق بين نظرة المرأة العاملة نحو نفسها عنها فى ربة البيت. وهناك فرق بين المرأة فى الحضر عنها فى الريف. وعموما فإن نظرة المرأة نحو نفسها تتوقف على تنشئتها داخل الأسرة .

والمرأة المتعلمة العاملة تقوم بعدة أدوار داخل المنزل وخارجه ـ وتريد أن تتفوق فى كل عمل يسند إليها ولكنها تصطدم بإيديولوجيتين : ـ

ـ ايديولوجية تساوى بين الرجل والمرأة فى الحياة العامة وفى التعليم والصحة والعمل وغيرها.

ـ وايدويولوجية اخرى تحاول استبعادها وعزلها عن المجتمع وانعزالها داخل المنزل .

فهى تعيش فى صراع قائم بين مفاهيم مختلفة تسود المجتمع المصرى وبين مظاهر الحضارة والمعاصرة وتختلف درجة الصراع وشدته تبعا لعدة امور منها :

وضعها فى الحياة العامة كإمرأة عاملة ـ وضعها داخل الأسرة كزوجة وأم ـ نظرة المجتمع للمرأة كتقاليد قديمة موروثة .

أما المرأة الريفية فهى امرأة هادئة الطبع تعمل ليل نهارا دون ان تشكو وتضحى بكل ما تستطيع لرعاية زوجها وأولادها . وهى مسئولة عن العمل فى الحقل بالاضافة إلى القيام بكل شئون البيت فهى تعرف ان الاولوية فى كل شيء لرجل البيت ثم الولد ثم البنت حتى داخل إطار العائلة . وبرغم أنها المسئولة عن إعداد الطعام إلا أنها أقلهم فى الحصول على غذاء مفيد ذو قيمة غذائيةعالية .

وعلى كل حال يبدو ان نظرة المرأة المصرية عن نفسها مشتقة من اتجاهات المجتمع والتى تؤكد على أدوار محددة بشكل صارم لكل جنس ـ فتنظر إلى المرأة بشكل أساسى كزوجة وأم وتعتبرها دون الرجل فى القدرات الجسيمة والعقلية وتنتقل هذه الاتجاهات إلى الأولاد منذ الطفولة وبشكل لا شعورى تصبح جزءا من شخصياتهم وقناعاتهم وبذلك أصبحت بعض النساء مقتنعات بدونيتهن وبقدراتهن المحدودة مقارنة بالذكور وتمنعهن بالتالى من تحقيق ذواتهن وتنمية قدراتهن العقلية وتدفعهن للتصرف ضمن القوالب والتوقعات الاجتماعية التقليدية .

وقد أوضحت الدراسات أن النساء الموهوبات فى مصر يشعرن بالصراع بين توقعات الأهل والمجتمع وبين قدراتهن الشخصية ذلك أنهن لا يشجعن على الانجاز المتميز ولا يشذ عن هذا السلوك سوى عدد قليل من النساء بدليل إبقاء الأمور على ما هى عليه سنين طويلة .

إن شعور بعض الفتيات والنساء بعدم الرضا الآن يعتبره علماء النفس مؤشرا صحيا فلولا عدم الرضا لما تقدم الإنسان وبسبب ازدياد المعرفة والمعلومات تتغير حياة الانسان إلى الافضل .

كيف يتشكل الوجدان عند الإنسان ؟

يولد الإنسان دون وعى أو إرادة أو تخطيط من ذاته وعليه ان يتكيف مع وضعه. والانسان الراضى هو ذلك المتصالح مع نفسه والمستق مع واقعه وسيكون اكثر سعادة إذا تجاوز ذاته فتصالح مع الاخرين بما فيهم من ايجابيات وسلبيات وهذا ما نقصد به قبول الآخرلان من يتبناها.. وتدريجيا.. يكون هو ذاته مقبولا من الآخر وهو أمر يكفل للفرد طمأنينة وراحة تتطور لتصبح نجاحا وسعادة داخلية .

فالحياة الطبيعية من حولنا (من إنسان وحيوان ونبات) تؤكد ان التنوع ظاهرة كونية وان النمطية فى الشكل والمضمون تولد الملل وعدم الحركة ومن ثم فقبول التنوع هو نوع من الرقى والسمو إذا انتشر بين الأفراد وساد الجماعات البشرية . والتى لكل منها خصوصية ثقافية ـ تاريخية ـ ولغوية ودينية وحتى عرفية كل ذلك فى واقع الأمر سيولد نوعا من الثراء الإنسانى بل لعله هو المسبب للحراك الاجتماعى كنتيجة طبيعية للتفاعل والحوار بين الثقافات .

يتشكل الوجدان للأفراد والجماعت من خلال عوامل كثيرة بعضها وراثى وهو امر مازال فى مرحلة الدراسة والبحث لعلماء الجينات والهندسة الوراثية ولكن اليقين والمقبول هو انه بفعل المجتمع ككل ابتداء من الأسرة مرورا بمراحل وانواع التعليم وممارسات وتلقين دور العبادة وصولا إلى وسائل الإعلام والثقافة التى تشجع هذا النهج أو ذاك . فتـدفع البشر لتبنى ثقافة قبول الاخر وقـد يكون التوجه لبعث كراهية الاخر ورفضه وهو امر نشـهـده بل وتمارسه بعض الأفراد والمجتمعات والدول والتى لا تجد من سبيل للتماسك المجتمعى الداخلى إلا من خلال دعوة ان هذا الاخر هو سبب المشاكل المتمثلة فى التخلف الاقتصادى والمجتمعى ويكون المطلوب هو زيادة الجرعة بالتفوق العرقى أو الدينى وهى أمور يمارسها الكثير من الساسة بتعليق المشاكل على الآخـــر .

وفى المقابل فإن فلسفة « قبول الآخر » ستولد - تدريجيا - الحوار ثم فهم الآخر لأن الإنسان عدو ما يجهل وبعدها يكون تقدير خصوصية الثقافة ومع الوقت سيتم اكتشاف ان ما يجمع عليه البشر وطنيا واقليميا اكثر اتساعا مما يفرقهم بل سنجد فى الاختلاف ثراء .

ولا نقصد هنا دعوة المرأة لتقبل تفوق الرجل لمجرد انه رجل فعندئذ تتوقف مفاهيم المساواة بين الرجل والمرأة. لان المرأة انسان قبل ان تكون انثى وانما المقصود هو دعوة قول الآخر بين أنداد متكافئين متحابين رغم الاختلاف لان فى ذلك مصلحة مشتركة لهم وصولا إلى ثقافة السلام .

والمقصود بذلك هو ضرورة تضافر الجهود بين الرجال والنساء، وتقبل كل منهما الآخر، دون تعالى طرف على الطرف الآخر، لتصنع حضارة جديدة، حقيقية داخل المجتمع المصرى بحيث يكون التناغم والتناسق بين جميع الافراد، ذكورا واناثا ، فلا مفر من ايجاد ثقافة اسرية، على اسس علمية يتخلى فيها الانسان عن انانيته واهوائه، ليكون المستقبل أكثر اشراقًا .

هل تفضيل الولد على البنت له أساس علمى ؟

لقد اثبت خبراء علم النفس ان التفرقة بين الرجل والمرأة، هى تفرقة من صنع المجتمع. كما ثبت من علوم الطب والتشريع والفسيولوجيا والبيولوجيا، ان الانسان مزدوج الجنس، اذ ليس هناك من هو ذكر ١٠٠ ٪ أو من هى انثى ١٠٠٪ فكل رجل داخله صفات انثوية، وكل امرأة داخلها صفات ذكورة، وان هرمون الذكورة والأنوثة يفرزان فى كل من الرجل والمرأة، ولكن نسبة هرمون الذكوره يزيد فى الرجل، وهرمون الانوثة يزيد فى الانثى .

كذلك وجد ان الانسان مزدوج الجنس ايضا، من الناحية النفسية والوجدانية، فهناك نوعين من الشعور داخل كل انسان : الشعور الأبوى والشعور الأنثوي. ولكن ما يحدث عادة هو ان الرجال يظهرون صفاتهم الذكرية، ويخفون صفاتهم الانثوية، وكذلك النساء، يظهرن صفاتهن الانثوية، ويخفين صفاتهن الذكرية. بمعنى ان التفرقة بين الرجل والمرأة ليست من صنع الطبيعة ولكنها من صنع المجتمع، وانها تختلف من مجتمع لاخر ومن نظام إلى نظام .

ويثبت علم الجينات، ان فكرة سيادة الرجل على المرأة لانه الجنس الاقوي، ليس لها اى اساس علمي. وان فكرة الضعف والسلبية الذين ينسبهما المجتمع إلى طبيعية المرأة، ليس لها اى اساس علمى بل هى من صنع المجتمع أيضًا.

كما اثبت العلم ان عمر المرأة أطول من عمر الرجل بحوالى ٥ سنوات لأن كروموسوم الجنس عند المرأة يمثله (× ×) فى حين ان كروموسوم الرجل يمثله (× Y) وقد وجد ان الكروموسوم الذكرى (× Y) أصغر وأضعف نسبيا من الكروموسوم الانثوى (× ×) .

وحيث ان الخلايا فى الانثي، تحتوى على زوج متشابه تماما من الكروموسومات الجنسية من النوع (×) فان اى نقص أو تشويه يصيب الجينات فى أحد هذين الكروموسومين، يمكن أن يعوض ببساطة عن طريق الجينات الطبيعية الموجودة فى الكروموسوم الآخر، فى حين إذا حدث اى نقص أو تشويه فى تكوين وظائف الجينات الذكرية الموجودة فى الكروموسوم (× Y) فأنه يستحيل تعويضه لعدم وجود كروموسوم آخر من نفس النوع فى الذكر .

وقد توصل خبراء علم النفس التربوى ان صفات الانسان، وسلوكه فى الحياة، تتحدد حسب التربية التى يتلقاها منذ الطفولة، وحسب الضغوط الاجتماعية التى يتعرض لها. والملاحظ ان عدد الرجال، الذين يهربون من الحياة إلى المخدرات او الانتحار أو الاجرام، اكثر من النساء برغم ان المرأة أصبحت، تتحمل فى الحياة اعباء مضاعفة لعملها داخل البيت وخارجه، وتحت الظروف الاجتماعية التى تحرمها من كثير من الحقوق لتى يتمتع بها الرجل .

كما يلاحظ ان تفوق البنات على البنين فى المراحل الاولى من التعليم، لا يستمر لان القوى العقلية للبنت، تهبط فى مرحلة البلوغ وما بعدها، بسبب الكبت، والضغوط، والتناقضات التى يفرضها عليها المجتمع وهذا من شأنه تقليل القدرة على الابتكار والابداع لديهن . ورغم ان الرجل ليس أكثر عبقرية من المرأة، ولكن عدد الرجال النابغين يفوق عدد النساء، نظرا للظروف الاجتماعية المتميزة التى تمنح لهم .

ان ما نشاهده الآن من التفرقة بين الولد والبنت (وبالتالى بين الرجل والمرأة) ما هو إلا مغالطة انسانية، حدثت منذ الاف السنين، وبذلك فقدت العلاقة، بين الرجال والنساء تكافؤها الطبيعي، لان الشرط الاساسى لوجود الحب بينهما هو التكافؤ، فإذا كان احدهما انسانا له جسم وعقل ونفس، فلابد ان الانسان الآخر، يكون له جسم وعقل ونفس ـ المجتمع المصرى ينظر للمرأة عادة على انها جنس فقط، ويتجاهل (العقل والنفس) وبذلك لم يعد فى إمكان الرجل ان يتبادل معها الحب .

لقد خلقت الطبيعة الرغبة الجنسية، بين الرجل والمرأة لكى تتكامل شخصية كل مهما مع الطرف الآخر، لاحداث عملية النمو والارتقاء بها، وخلق مزيد من الاصالة والحرية والمسئولية

للانسان. وليكن معلوما ان الجنس ليس رغبة الجسم وحده ولكن هو رغبة الجسم والعقل والنفس معا، لتتحقق وظيفة اجهزة الانسان جميعها، من أجل النمو الروحى فى الإنسان .

وعلى ذلك ينبغى على المجتمع المصرى ان يتوقف فورا وبأسرع ما يمكن فى إزالة هذه التفرقة التى أوجدها بين الولد والبنت وذلك لتحقيق الاستقرار النفسى والحب بينهما، ضمانا لتقدم المجمع واستجابة لروح العصر .

ما ضرر تفضيل الولد على البنت على كل منهما وعلى المجتمع ؟

ان الانسان مهما ورث من صفات، فان الصفات التى يكتسبها من البيئة المحيطة به، وعن طريق التنشئة، هى التى تكون صفاته الشخصية، وشكلها النهائي، فالانسان يعيش داخل مجتمع، ويتأثر به ويؤثر فيه. والحياة هى ذلك التفاعل المستمر بين الانسان ومجتمعه .

لقد خلقت الطبيعة كل من الرجل والمرأة، بصفات معينة تجعل كل منهما يجد ما ينقصه مع الطرف الآخر، لإحداث عملية النمو، لخلق مزيدا من الأصالة والحرية والمسئولية للانسان، وهذا هو السبب الاساسى للرغبة الجنسية، بين الرجل والمرأة وتأثيرها القوى على كل منهما .

ان ارتباط الرجل والمرأة، ينبغى ان يكون بهدف نمو شخصية كل منهما، وتحقيق رغبتهما لبلوغ الكمال والخلود .

ان تفضيل الولد على البنت يشعرها بالدونية عن الولد، وهذا يؤثر تأثيرا سيئا على قدراتها العقلية والوجدانية، وفى تعاملها مع اولادها فى المستقبل، وعندما تصبح أمًا فانها لن تتمكن من تنشئة ابنائها فى مناخ مملوء بالصحة النفسية، طالما هى محرومة منها . كما يؤثر شعورها بالدونية على مكانتها فى المجتمع فتميل إلى الانعزالية أو إلى الاتجاهات السلبية نحو الجنس الآخر وهذا من شأنه إفساد حياتها الزوجية مستقبلا .

ان تفضيل الولد على البنت يضر بالولد ايضا لانه سيشعر بالغرور، والتكبر، والانانية، والتسلط على الجنس الآخر وكلنا يعرف الآضرار التى تنجم عن تلك الصفات السلبية مما يؤدى إلى زيادة السلوك المنحرف، والعنف عند الاولاد، كما ان هذا التفضيل يشعر الولد، بان الجنس الآخر ناقص ، فينمو هذا الشعور عنده ، ويعمم على علاقته بأمه وأخته وهو صغير ، ثم يمتد إلى زوجته فى المستقبل، مما يؤدى إلى ان تصبغ نظرته الجنسية واتجاهاته نحو العملية الجنسية بهذه الصفة الدونية، وهذا من شأنه أفساد حياته الزوجية مستقبلا .

تفضيل الولد على البنت ضار بالمجتمع لأنه يؤثر سلبا على البنت وعلى قدراتها العقلية والوجدانية، فينشأ عنه اهدار الطاقات البشرية النسائية الهائلة، لان نسبة النبوغ والعبقرية فى اى مجتمع، هى نسبة متساوية بين الذكور والاناث (٣٪ من مجموع السكان). هذا بالاضافة إلى ان

تفضيل الولد على البنت يضر بالمجتمع لان الطرف الذى يشعر بالتدني، سيتعرض لحالتين كلاهما سيء، فهو اما يشعر بالاستكانة والمذلة فتضمحل قدراته العقلية، وتهدر طاقاته، واما يلجأ إلى الثورة والارهاب او المخدرات، وينتقم لنفسه من المجتمع الذى يعيش فيه باى طريقة من الطرق المعروفة.

ومن الواضح ان تفضيل الولد على البنت مبدأ يتنافى مع الديمقراطية، وحقوق الانسان التى يسعى اليها مجتمعنا الان. وعلى ذلك يجب ان نوقف هذا التفضيل وفى أسرع وقت ممكن .

متى يتحقق الحب بين الرجل والمرأة ؟

لقد توصل خبراء علم النفس إلى ان الحب هو أرقى عملية يمارسها الانسان، لانه من خلالها تستطيع مكوناته الجسمية والنفسية والعقلية جميعها ان تمارس اعلى وظائفها وأعمقها تغلغلا فى كيان الانسان . وهى العملية الوحيدة التى يستطيع الانسان من خلالها ان يصل إلى أعماق شخصيته .

الحب لا يمكن ان يقوم على علاقة يشوبها استغلال أو منفعة اقتصادية او احتياج للحماية. الحب ليس هروبا من وحدة او ملل او فشل . الحب ليس امتلاكا وليس سيطرة وليس شعورا من طرف واحد مهما كان هذا الشعور .

ويقرر خبراء علم النفس ان الحب يقوم على التبادل . والتبادل لا يمكن ان يحدث بين شخصين غير متساويين أو غير متكافئين وقد بدأت الحياة الانسانية حين احب آدم حواء وأحبت حواء ادم حيث وجد كل منهما فى الآخر شبيها له اقرب اليه من سائر الحيوانات الاخرى .

الحب بين انسان وانسان يصبح حبا انسانيا بقدر ما لديهما من قدرة على الحرية والارادة والاختيار والمسئولية . الملاحظ ان المرأة فى مصر عاجزة بحكم قيود المجتمع ونظرته المتدنية اليها ان تحظى بالحب الحقيقي. لان الرجل فرض وصياته عليها واصبح مسئولا عنها . إن إفراغ المرأة من مسئوليتها إفراغ لشخصيتها من لب الانسان وجوهره وتميزه عن سائر المخلوقات وبهذا الافراغ لم يعد للمرأة إلا غلافها الجسدى الخارجي. وبذلك لم يعد أمامها إلا ان تنشغل بهذا الغلاف الجسدى وتنفق عليه كل ما يقع تحت يدها من مال، وكل ما تجد عندها من وقت، ويؤكد لها المجتمع من حولها هذه الحقيقة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة، وبذلك يعجز الرجل عن حب المرأة، لانه يرى نفسه انسانا، اما هى فلا يراها إلا وعاء له . فالقدرة على الحب تعتمد على قدرة الانسان على ادراك حرية الشخص الآخر واحترامها. وعندما يكف الشخص الواحد عن التصرف وفق رغبته هو ويدرك الشخص الآخر ويحترمه ويعترف به، فهذا يفرق علاقة الانسان بالاشياء، وعلاقته بالانسان الاخر، الذى ليس شيئا وانما هو إنسان مثله تماما .

هذا التماثل هو أصل الحب اما الفروق الضخمة التى وضعها المجتمع عن الرجل والمرأة جعلهما غير متماثلين، وهذا تسبب فى عدم حدوث تبادل الحب بينهما واصبحت العلاقة بينهما أخذ من طرف وعطاء من الطرف الآخر . اننا بهذا الاسلوب نعلم الرجل الانانية لاننا نعوده ان يأخذ فقط وان رغبته هى التى تحركه. اما رغبة المرأة فهو لا يعرف عنها شيئا، ولا يتصور وجودها ـ ان معظم الازواج، لا يمارسون العلاقة الجنسية مع زوجاتهم، إلا حين يرغبون هم وبالطريقة التى يريدون بصرف النظر عن رغبة الزوجة أو استعدادها لذلك .

وبذلك أصبحت الانانية هى الصفة الاولى لعلاقة الرجل بالمرأة فى مصر. والغيرة التى يشعر بها الرجل على امرأة ما هى إلا بسبب الانانية وليست بسبب الحب، وازاء انانية الرجل كانت هناك تضحية المرأة. فالمرأة تضحى وتعطى وتستسلم . وكما لا يقوم الحب على الانانية، كذلك لا يقوم الحب على التضحية لان الحب ليس تضحية بالنفس وليس تكرانا للذات .

والانسان الذى فقد ذاته لا يستطيع ان يحب، لان الحب هو تأكيد لثقة الانسان فى ذاته، وامتداد لحبه لنفسه، ليحب سائر البشر، والمرأة من خلال ضغوط المجتمع والكبت فقدت ذاتها، وفقدت ثقتها بنفسها . الحب عملية ارادية واعية، تتم بسبب قدرة الانسان على الاختيار الحر، وهذه القدرة لا تكون إلا فى انسان مستقل . ان الاستقلال شرط من شروط نضوج الشخصية، ونضوج الشخصية شرط من شروط تحقيق الذات، وتحقيق الذات شرط من شروط الحب. وعلى ذلك فان القدرة على الحب، هى أعلى قدرات الانسان، وانضجها واكثرها وعيا. وليس هناك من تعبير عن حاجة الانسان إلى الكمال ابلغ من الحب .

فالحب ينشأ عند الإنسان بعد ان يلبى كل احتياجاته ـ هذا الحب قادر على تحريك كل ملكات الانسان، فى الخيال والابتكار والابداع، وانطلاق كل طاقاته الجسمية والنفسية والعقلية .

من كل ما سبق يتضح لنا ان الحب بين الرجل والمرأة، لا يتحقق إلا إذا تخلصنا من الأفكار القديمة التى عفا عليها الزمن، حول نظرة الرجل للمرأة أو نظرة المرأة لنفسها، وصححنا المفاهيم والعادات والتقاليد ، التى توارثها الانسان المصري، عبر آلاف السنين بحيث نسترشد بالعلم الحديث حتى تضمن لمجتمعنا التقدم، حيث ان العلم هو الفيصل الاساسي، لتقدم الشعوب وان المرأة هى الحارس المهم للامن الاجتماعى .

هل العمل خارج المنزل له أهمية للمرأة ؟
وما أثر ذلك على الأسرة ؟

للعمل الإنساني، دور أساسى فى العملية الانتاجية، التى هى أساس تطور المجتمع، فإن ما يميز الإنسان، عن غيره من الكائنات، أنه يعيش فى موقف مواجهة واعية، مع الطبيعة بهدف تحويلها وتطويعها ليستخلص منها ما يشبع احتياجاته ويحفظ وجوده .

العمل كنشاط هادف، هو المنتج الخاص بالعنصر البشري، ولكن العنصر البشرى بدوره، هو نتاج لهذا الشكل من العمل ـ فهو بسيطرته على العالم الخارجي، اى الطبيعة وتغييره، إنما يغير طبيعتها، ويطورها، فى نفس الوقت، وفى هذه العملية ذات الوعى التراكمي. يخلق الانسان أدوات العمل، التى تزيد من قدرته الانتاجية، وتزداد أدوات العمل، تنوعا وتعقداً مع تعقد وتطور النشاط الانتاجى للإنسان فيزيد عمله اتقانا، وتزيد سيطرته على الطبيعة وهكذا .

إن العمل الإنسانى الواعي، بهذا المعنى التراكمي، هو شرط أساسى ودائم، للتفاعل النشط بين الانسان والبيئة المحيطة به، وشرط لاستمرار الوجود الانسانى نفسه، ولذلك يعتبر العمل بهذا المعنى مستقلا، عن كل أشكال هذا الوجود، أو شرط دائم لوجود جميع الاشكال المجتمعة التى يعيش فيها الانسان على مدى تاريخه .

ان الثروات الطبيعية، والمنتجات فى المراحل التاريخية المختلفة، لا يمكن ان تحتفظ بخاصية المنفعة، وقيمة الاستعمال، إلا من خلال علاقتها بالعمل الإنساني. فإن أغلى المعادن أو الأحجار قد تظل فى مناجمها آلاف السنين، لاتكتسب معنى أو قيمة، حتى يكتشفها الإنسان، ويحولها بعمله وبوعيه إلى شيء فيه منفعة له .

العمل الإنسانى الواعي، هو جوهر العملية الانتاجية وهو عملية اجتماعية، اى أن الإنسان يقوم بها فى مجتمع يكمل عمل كل من أعضائه عمل الآخر .

وتثبت الدراسة التاريخية، لكل المجتمعات البشرية أن العمل الاجتماعى الانتاجي، كان هو أساس نمو هذه المجتمعات وتطورها، وتغير أشكالها التنظيمية، اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا وثقافيا. وكذلك فى تحولها من نمط انتاجي، إلى نمط انتاجى جديد، أكثر كفاءة وتلاؤما مع قوى الانتاج الجديد ـ بمعنى ان هناك علاقة جوهرية بين العمل الانسانى المنتج، وبين تنمية المجتمع وتطوره .

إن عمل المرأة بصفة عامة أهم وسيلة تربط الانسان بواقع الحياة وحقيقتها، لأن الانسان عن طريق العمل، يحتك بجزء من هذه الحقيقة، وهو المجتمع الانسانى ـ لكن العمل فى حياة المرأة، لا يأخذ هذا الشكل . وفى ظل المناخ العام، الذى يقهر المرأة، وفى ظل القانون الذى لا يساوى بين المرأة والرجل، لا يمكن أن يكون مجرد عمل المرأة هو العلاج للتوتر الذى نعيشه، إن المرأة أو

أى انسان لا يمكن ان يعمل عـملا إلا إذا تم إعداده لهذا العمل إعدادا سليمـا، مبنيا على ترتيب سليم، ودوافع صادقـة. إن هذه الدوافع، هى التى تشكل المثل الأعلى فى حياة الإنسـان وأهدافه فى حـياته، والقـيم التى يعيش بهـا والرغبـة فى بلوغ القيـمة التى رسـمهـا لنفسـه بكل جـهده وامكانياته. ان كل هذه القيم والمثل تترسب فى أعمال الإنسان حن طريق التـربية منذ الطفولة ، والمناخ العام الذى يعيش فيـه، وتتمثل فيه هذه القيم، وتصبح مـؤثرات تدفعه نحو الطريق الذى يساعده على تحقيق أهدافه .

إن المثل العليـا والقـيم التى تتمـثلهـا المرأة، منذ طفـولتهـا فى الأسـرة والمدرسة والشـارع والصـحافـة والاذاعة والافـلام والصور والـكتب، كلها لا تدفع بهـا إلى طريق العـمل وإنما إلى البحث عن الرجل بأى شكل ، والزواج منه .

وكثير من النساء من يخفين ذكائهن، لإرضاء الرجل وهذا ناتج من المناخ العام فى المجتمع المصرى والثـقافـة الذكورية التى تـتعرض لهـا المرأة منذ ولادتها، وعلى هذا النحـو ترضى المرأة بدورها المفروض عليها .

وهناك شريحة من المجـتمع، تعتقد ان بطالة النسـاء، ميزة تعطيهن الراحة، لكن الحقـيقة أن البطالة نوع من أنواع الاستغلال لأنها تحرم المرأة من العمـــل الذى هـو ضرورة انسانية تحقق به ذاتها وتحقق بـه نفعا للمجتـمع و بتحقيق الذات يتـمتع الإنسان بسعـادة، وينشط ذكاؤه، وتتطور إنسانيته .

والمرأة الغـير عـاملة لا تشـعـر بالرضا عن نفـسـه،ا بسبـب وضعـهـا الأدنى فى المجتـمع، وإحسـاسها بأنها تابعـة وعالة على الرجل، ولهذا كله تشـعر النساء العـاطلات بالفراغ، والقلق على مصيـرهن ومستقـبلهن، ويحاولن تعويض كل ذلك عن طريق الاسـتهلاك الكثيـر، وضياع المال فى شراء الملابـس، وأدوات الزينة، وقتل الوقت فى الثـرثرة والمكالمات التليفونـية واصطناع احتياجات جديدة لمزيد من الشراء، واصطناع شهوات جديدة للطعام والحلويات والمجاب الأطفال مما تسبب عنه الانفجار السكاني، وزيادة نسبة السمنة بين النساء .

والمرأة الغـير عاملة، تقـع أيضا فريسـة التناقضـات فى المجتـمع، عندما تشـاهد عن طريق التليفزيون، حياة المرأة فى الدول المتقدمة، وما تتمتع به من حرية ومساواة، فتنفعل ولكنها لا تجرؤ على محاكاتها، بسبب التقاليد فيزداد انفعالانها، فتتحول إلى امرأة عصبية حادة المزاج، فينفر منها زوجها .

وقد أثبتت البحوث أن غالبية النساء العاملات، لم يتحررن ولا يعشن حياة أسعد، من حياة النسـاء غير العامـلات، وأنهن مرهقات جسديا ونفسيًا، بسبب الدورين اللذين يقـمن بهما معا، داخل البيت وخارجه، بدون مساعـدة الرجل، أو المجتمع، أو خروج المرأة للعمل، فى ظل ظروف وقـوانين لا تساوى بين الرجل والمرأة فـى الحقـوق والواجبـات مما يؤدى إلى المزيد من اسـتغـلال الرجل للمرأة خارج البيت وداخله بعد أن كان يستغلها فى الداخل فقط .

هل مشاركة المرأة للرجل فى الحياة الإنسانية ضرورة ؟

من المعروف ان المرأة والرجل هما عماد الحياة ومصدر التاريخ البشرى كله وعلينا البحث فى طبيعة كل منهما تحت مظلة المجتمع الواحد . إذ لم يعرف التاريخ ان مجتمعا تخلفت أو تقدمت فيه المرأة وحدها بل اقترن دورها دائما بدرجة تقدم المجتمع ونهضته .

وصحوة المرأة المصرية المعاصرة اقترنت بالحركة الوطنية كجزء من الوطن وهى مازالت كذلك وما تحتاجه مصر اليوم هو تنمية كل من الرجل والمرأة من اجل المجتمع كله .

ان المؤتمرات والندوات تعقد كثيرا فى السنوات الاخيرة لا للمطالبة بحقوق المرأة أو الحصول على امتيازات، ولكن من اجل رفع المعاناة والظلم عنها. وكل نتائج الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال تشير إلى المطالبة بتنمية قدراتها لتعظيم اسهامها والارتفاع بمستوى عطائها .

ان المرأة لا تقدم مطلبا قوميا أو نسائيا أو حتى انسانيا فقط بل ان مطلبها حيويا لكل مصرى لانها هى المؤثر والفعال فى الأسرة. والاهتمام بقضايا المرأة لا يعنى انها اكثر أهمية من الرجل لكن الاهتمام بها يأتى نتيجة لما تعرضت له عبر التاريخ من اهمال أو ظلم .

ونحن الآن نعيش مرحلة جديدة لم تعد مشاركة المرأة فيها تتعلق بالمساواة الاجتماعية او الديمقراطية السياسية أو التنمية الاقتصادية فحسب، اما اصبحت هذه المشاركة ضرورة حتمية من اجل بقاء الحياة الانسانية على هذا الكوكب وبالتالى مطلبا عالميا ودوليا فى نفس الوقت كما أن المشكلات الاساسية التى تهدد العالم اليوم بالخطر، هى مشكلات لا يمكن حلها إلا إذا شاركت المرأة بفاعلية وجهد وكفاءة وعلم فى الاسهام فى تقديم الحلول لها. ومنها مشكلات الانفجار السكانى والتلوث البيئى واهدار الموارد ومشكلات الادمان والانحراف والتطرف والارهاب وكلها اشد خطورة من الحروب والمنازعات السياسية والمنافسات الاقتصادية .

ولما كان العلم والبحث العلمى هما المحور الرئيسى فى حل المشكلات، ولا يوجد احد من مثقفى مصر من يجادل فى ذلك، فاننا نعرض فى السؤال التالى نتائج البحوث العلمية فى مجال تنمية المرأة ثم نقدم فى السؤال الذى يليه رأى العلم عن المرأة للاستفادة منهما فى حل مشكلات مجتمعنا. ومصر لديها الان كوادر نسائية بالالاف على مستوى رفيع من العلم والخبرات فى مختلف التخصصات. ومن الحكمة الاستفادة بهن فى التخطيط للارتقاء بمستوى الاسرة وبالتالى بمستوى المجتمع .

ماذا كانت نتائج البحوث العلمية فى مجال تنمية المرأة ؟

من أهم نتائج البحوث العلمية فى مجال المرأة ما يلى :

١ ـ ليس هناك اى دليل علمى فى البيولوجيا أو الفسيولوجيا أو التشريح ما يثبت ان المرأة اقل من الرجل عقلا أو جسدا أو نفسا . ان الوضع الادنى للمرأة فرض عليها من المجتمع لاسباب اقتصادية واجتماعية لصالح الرجل ومن اجل بقاء الاسرة الابوية التى يملك فيها الاب الزوجة والاطفال كما يملك الارض .

٢ ـ ان اى قيود على الانسان رجلا او امرأة، سواء كانت هذه القيود فكرية أو نفسية أو جسدية فانها تعرقل نموه الطبيعى وتؤخر نضجه الفكرى أو النفسى أو الجسدي. وبالتالى تضر بصحته الجسدية والنفسية، وعلى هذا فأن القيود المفروضة على النساء فكرا ونفسا وجسدا تضر بصحتهن وتضر بالتالى بصحة الرجال والاطفال وينشأ الجميع فى مناخ غير صحى ويزيد تخلف المجتمع.

٣ ـ ان الهدف من تحرير المرأة هو اطلاق امكاناتها الفكرية جميعها من اجل اثراء المجتمع فكريا واثراء حياة وشخصية النساء من اجل العمل الخلاق فى ظل المساواة الكاملة بين الجنسين.

٤ ـ قضية تحريرا المرأة قضية سياسية بالدرجة الاولى لانها لا تمس حياة نصف المجتمع فحسب ولكنها تمس حياة المجتمع كله. ان تخلف المرأة وتكبيلها لا يؤخر النساء فحسب لكنه ينعكس على الرجال والاطفال. وبالتالى يقود الى تخلف المجتمع .

٥ـ ان اى دين من الأديان لا يمكن ان يتعارض مع العدالة والمساواة بين جميع افراد المجتمع. ولا يمكن ان يتعارض اى دين مع الصحة الجسدية والنفسية لجيمع افراده . ولهذا ليس علينا الا معرفة الطريق الذى يقود إلى صحة الانسان رجلا أو امرأة فيكون هو الطريق الذى ينصح به الدين. لان الدين خلق لسعادة الانسان وصحته وليس لتعاسته ومرضه .

٦ ـ ان النساء وحدهن لا يمكن ان ينلن الحرية والمساواة فى مجتمع لا يحقق الحرية والمساواة لجميع فئاته المختلفة. ولهذا لا يمكن فصل تحرير النساء عن تحرير الفئات الأخرى المهشمة .

ماذا يقول العلم والعلماء عن المرأة ؟

لقد أجمع خبراء علم النفس التربوى على انه المرأة قيمة كبيرة داخل الأسرة وخارجها إذا أحسن تعليمها وتنشئتها ورعايتها وأعطيت الحق فى أن تعيش حرة تملك أمر نفسها وتنمى قدراتها، لتساهم بالحب والعمل الخلاق فى تقدم المجتمع وإرساء السلام ـ الحرية ليست رفع القيود أو الضوابط وإنما يقصد بها رفع الوصاية عنها فى التفكير أو التعبير عن رأيها كما دلت الدراسات والبحوث التى عملت فى مجال التنمية البشرية على انها المدخل الحقيقى لهذه التنمية للأسباب الآتية : ـ

١ ـ المرأة هى نصف المجتمع وراعية للنصف الآخر .

٢ ـ هى المجال الحيوى للتكوين النفسى والبدنى للإنسان .

٣ ـ هى الحاضنة للإنسان فى فترة طفولته وتأثيرها يظل فى وجدانة طيلة حياته .

٤ ـ هى المُشكِلَة للوجدان والغارسة للقيم والمباديء لأبنائها .

٥ ـ هى المؤسسة التعليمية الأولى لجيع أفراد المجتمع ـ رجالا ونساءا .

٦ ـ هى من ركائز الأمن القومى والاجتماعى والسياسى وهى الدرع الواقى للأمة من الأمية وخطر التسرب من التعليم .

٧ ـ هى ضابط الايقاع العاطفى فى الأسرة والمنظم للاقتصاد الأسرى .

٨ ـ هل المشاركة للرجل وليست التابع له فى حركة الحضارة .

٩ ـ هى المعيار الحقيقى للتقدم الحضارى للأمم، وتمثل جزءا هاما من مكونات طاقة العمل سواء فى الانتاج السلعى أو الخدمي. ومن ثم تصبح سياسيات تنمية المرأة من القواعد الاساسية للنهوض بالمجتمع وهذا هو ما يحدث فى الدول المتقدمة . واختلال التوازن بين التنمية البشرية والاقتصادية أدى إلى تضاؤل دور المرأة فى النمو الحضارى فى الدول النامية .

ونحن فى مصر بما لنا من تاريخ حضارى وحاضر تنموي، لا نملك إلا أن يستمر دورنا الرائد فى الحضارة العالمية والتنمية المتواصلة. ولن يتسير لنا ذلك إلا بتنمية المرأة المصرية إلى أقصى حد ممكن وفى جميع المجالات .

ماذا يمكن عمله لتصحيح وضع المرأة فى مصر ؟

هناك العديد لما يمكن عمله لتصحيح وضع المرأة فى مصر نذكر منها ما يلى :

١ ـ ضرورة اجراء دراسة مسحية لحصر جميع المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالمرأة سواءأكانت متعلقة بالتقاليد أو العادات أو المفاهيم الدينية . ثم إعداد استراتيجية جديدة تتفق مع روح العصر، وتهدف إلى تشجيع المرأة على اطلاق طاقاتها وقدراتها العقلية وتنميتها إلى أقصى حد ممكن، بما فى ذلك وضع اطار جديد لتعديل المناخ الثقافى الذى يعتمد على مبدأ الديمقراطية والمساواة بين جميع الأفراد ، رجالا ونساءا. ويتضمن ذلك ايضا تصحيح لمعنى الرجولة ومعنى الانوثة عند جميع أفراد المجتمع ويمكن الاستعانة فى ذلك بجميع وسائل الأعلام الممكنة .

٢ ـ زيادة الاهتمام بالمرأة (كأم) حيث أنها المدرسة الأولى لجميع أفراد المجتمع رجالا ونساءا وكل رعاية واهتملم يقدم لها يعتبر رعاية واهتماما للمجتمع كله . كما ينبغى محاربة جميع صور التمييز ضد المرأة والعمل على تطبيق الاتفاقيات الدولية التى صدقت عليها مصر خصوصا نلك المتعلقة بحقوق الانسان، وخاصة المرأة والعمل على التخلص من كل المعوقات التى تحول دون تقدمها، حيث ان المرأة هى العنصر الفعال والمؤثر فى الأسرة وبالتالى فى الجتمع ولم تعد المرأة مهمتها قاصرة على الحمل والأنجاب فقط بل تجاوزتها إلى المشاركة فى عملية التنمية.

٣ ـ ينبغى مشاركة المرأة ضمن خطط التنمية فى جميع المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية مشاركة جادة، حتى تصدر القرارات متوازنة تعبر عن وجهة نظر اصحاب المصلحة ، رجالا ونساءا وأن تهيأ للمرأة الظروف المناسبة لكى تنطلق طاقاتها وقدراتها إلى أقصى قدر ممكن إلى ان تتبوأ أعلى المناصب فى الدولة مادامت لديها الكفاءة المطلوبة لذلك .

٤ ـ ينبغى ان يقوم فئة المثقفين من الرجال بحركة تنوير جديدة تتبنى منطلق المواجهة الصريحة مع التراث بحيث تكون نظرة الرجل للمرأة الند للند، وان يكون تعامل الرجل مع المرأة على اساس الاحترام المتبادل، والثقة والتفاهم والتعاون، وتشجيع الحوار معها مع حرية التعبير عن الرأى دون خوف. ومحاربة جميع صور التخلف عند المرأة حتى لا نكون أمة مغترية فى مجتمع المستقبل خصوصا وان المرأة تتمتع بقدرات عقلية تهدر بالسياسات الخاطئة .

٥ ـ ينبغى الدعوة إلى صورة ايجابية للمرأة والتوعية بأهمية وجودها فى المجالات المختلفة وتسليط الاضواء على النماذج الناجحة من النساء، وذلك عن طريق الحملات الاعلامية فى وسائل الاعلام المختلفة واظهار تاريخ نضال المرأة ومساهمتها فى الحياة العامة .

٦- العمل على توعية المرأة بنفسها وزيادة مهاراتها وقدراتها لزيادة مشاركتها فى الحياة العامة وذلك عن طريق اعداد الكوادر النسائية وتدريبها فى المجالات السياسية مع توفير الدعم المادى والمعنوى .

٧ ـ ضرورة احترام مبدأ المساواة بين الجنسين فى مباشرة الحقوق السياسية والمشاركة فى المؤسسات التشريعية على اساس رفض المساس بهذا الحق مع الأخذ فى الاعتبار ضرورة اعطائها نسبة فى الدوائر الانتخابية (كما هو الحال بالنسبة للعمال والفلاحين فى انتخابات مجلس الشعب) .

٨ ـ النظر إلى المرأة كجزء اساسى فى اى مشروع تنموى لبناء المجتمع وتطويره. وهذا يتطلب النظرة الشاملة للأمور وعدم تجزئتها حتى لا يحدث صراع بين الجنسين .

٩ ـ ضرورة وجود قاعدة من المعلومات والاحصائيات على اساس نوعى الجنس والقيام بالبحوث المتعلقة بمشاكل المرأة فى مصر، حتى يصبح لدينا فهما اكبر لهذه المشاكل وطرق علاجها ضمانا لتقدم المجتمع .

١٠ ـ الاعتراف بقيمة المرأة كأنسان وبقدراتها وابداعاتها أصبحت ضرورة حتمية وينبغى أن تكسر حاجز التقاعس عن مساندتها لتعبر إلى آفاق المستقبل حيث أن الاعتراف بالواقع وتشخيص حقيقة الداء بصدق وأمانة، هو البداية الصحيحة لتدعيم المرأة فى عملية التنمية وضمان تحسين وتطوير نوعية الحياة داخل الأسرة وخارجها . ان المساواة والانصاف بين الجنسين هى العمود الفقرى للتنمية البشرية فى المجتمع المصرى ـ كما ان تطوير القدرات البشرية فى اى مجتمع لا ينفصل عن القيم والاخلاقيات .

ماذا تريد المرأة المصرية ؟

إن أهم أهداف الرئيس مبارك هو التنمية المتواصلة الشاملة وعلى رأسها تنمية الإنسان المصرى وتنمية المرأة جزء أساسى فى تنمية المجتمع بعد أن قال العلم والعلماء كلمتهم عن المرأة فى عشرة بنود ذكرت فيما سبق ، وأوضحنا أن اختلال التوازن بين التنمية الاقتصادية والتنمية البشرية وخاصة فى تنمية المرأة أدى إلى تضاؤل دور المرأة فى النمو الحضارى فى الدول النامية . كما أوضحنا أن مشاركة المرأة للرجل فى الحياة الإنسانية ضرورة للنهوض بالمجتمع ، كما أن حقوق المرأة جزء لا يتجزأ من حقوق الإنسان الذى يعيش على أرض مصر . وقد أعطاها المجتمع حقوقها فى التعليم والصحة والعمل وفى الخدمات وتقلدت مناصب هامة تفوقت فيها

فعملت كوزيرة ـ سفيرة ـ رئيس النيابة الإدارية ـ عميدة كلية ـ وفى بعض الوظائف فى القوات المسلحة وفى الشرطة. كما أظهرت نتائج الشهادات العامة وفى الجامعات تفوقت البنت على الولد فى كثير من الحالات. وكل ما تريده المرأة الآن هو تحسين نظرة المجتمع لها وخصوصًا فى قوانين الأحوال الشخصية التى تتصل بحياتها اليومية، وبسبب هذه القوانين فإن الكثير من النساء قد تعرضن للإيذاء والاستغلال والاضطرابات النفسية .

إن المرأة المصرية تريد من المجتمع مراعاة العدالة والمساواة فى الحقوق والواجبات ـ إنها تريد أن تنمى قدراتها العقلية إلى أقصى حد ممكن وأن تجد التشجيع والمساندة الكافية من أسرتها لتنعم بالتعليم إلى آخر مراحله لكى تساهم بالحب والعمل الخلاق فى تقدم المجتمع وإرساء السلام .

إن المرأة المصرية تريد حقها فى أن تعيش حرة تملك أمر نفسها .

إنها تريد إطلاق إمكاناتها الفكرية جميعها من أجل إثراء المجتمع فكريًا .

لقد أثبتت البحوث والدراسات أن أى قيود على الإنسان ، رجلاً أو امرأة ـ سواء كانت هذه القيود فكرية أو نفسية أو جسدية فإنها تعرقل تطوره الطبيعى وتؤخر نضوجه الفكرى أو النفسى أو الجسدى وبالتالى تضر بصحته الجسدية والنفسية .

إن المرأة المصرية تريد أن تتحقق الحرية والمساواة لجميع فئات المجتمع لأن النساء وحدهن لا يمكن أن يقبلن الحرية والمساواة دون تحرير الفئات الأخرى المقهورة فى المجتمع .

إن المرأة المصرية تريد أن يثق فيها كل من حولها، ولا تريد أن تظل فى وضع متدنى من أجل بقاء واستمرار الأسرة الأبوية التى أجمع خبراء علم النفس أنها من أهم أسباب التخلف والعنف والإرهاب فى أى مجتمع .

إن المرأة المصرية تريد إعطائها الفرصة فى التعبير عن رأيها فى جميع القرارات التى تتعلق بها وبأسرتها لأن حرمانها من هذه الفرصة هى السبب فى عدم نضج المرأة بدرجة كافية وتنمية جميع قدراتها العقلية والجسمية والوجدانية. إن سلبية المرأة ليست صفة طبيعية فيها ولكنها نتجت عن ضغوط المجتمع عليها وكبته لنموها .

إن صفات الأنوثة كلها صفات جميلة ولها قدرات هائلة وطاقات لا حدود لها. ولكن سيطرة الرجل عليها وتهديده لها المستمر إذا حاولت مقاومة الظلم الذى يقع عليها يزيد من اتخاذها لموقف السلبية . ولا بديل أمامها سوى الخضوع والخنوع والاستسلام أو الالتجاء إلى العزلة والانطواء أو تعاطى المخدرات أو الانتحار أو ارتكاب الجرائم !!

إن تخلف المرأة وتكبيلها لا يؤخر النساء فحسب ولكنه ينعكس على الرجال والأطفال وبالتالى يقود إلى تخلف المجتمع كله . إن المرأة المصرية تريد أن يتحرر عقل الرجل من كل المفاهيم الخاطئة عن المرأة ومن حقها عليه أن يساندها ويقويها ويدفع عنها أى أذى . وقد توصل العلماء إلى أن قضية تحرير المرأة قضية سياسية بالدرجة الأولى لأنها تمس حياة المجتمع كله وعلى ذلك فالمرأة المصرية تريد من القيادة السياسية أن تهتم بقضية المرأة لأنها أصبحت قضية نكون أو لا نكون ـ قضية بقائها فى سباق التاريخ الإنسانى أو خروجها من هذا السباق .

لماذا ينسحب بعض الرجال من الحياة الزوجية ؟ وكيف يكون رد الفعل على المرأة ؟

فى بعض الأحيان ينسحب الرجل من الحياة الزوجية إذ يعتبره حق له . وإذا كان من حقه أن يتزوج وأن يطلق كما يشاء وأن يجمع بين أربعة نساء إذا شاء دون نظر إلى أى ضوابط. دون أن يحاسبه أحد وبذلك يكون من حقه أن ينسحب من الحياة الزوجية متى شاء. وكثيراً ما يبرر الرجل انسحابه بشعوره بالملل والسأم !! أو أن زوجته كثيرة الخلاف معه ولا تطيعه . والمرأة فى الغالب لا تشعر بهذه المبررات وليس لها أن تسأم أو تمل وعليها أن تقبل إملاءات الرجل وتحترم مزاجه وترضخ لرغباته، وتفاجأ رغم ذلك أنه انسحب فتقع زوجته فى حيرة شديدة فى فهم الرجل بعد أن قدمت له كل شيء وأنجبت له البنين والبنات . وتحاول بكل الطرق استرضاءه واسترجاعه بكل ما فى وسعها من جهد وبكل ما تملك من تضحيات ولكن دون جدوى .

وبذلك تنتقل المرأة من ظل الحب إلى ذل الغدر وعذاب الضمير !!

ويختلف رد الفعل عند المرأة من حالة إلى أخرى فهناك من تنطوى على نفسها وتكفر بالحب ويصيبها الغدر بجرح غائر . وقد تلجأ إلى التدين لأنها تدرك أنه لا عاصم لها إلا التدين وأن الله وحده هو القادر على الأخذ بيدها، لتقوم بدورها المرسوم لها وفقًا للمشيئة الإلهية . وأحيانًا ينقلب حال المرأة من قطة وديعة إلى نمرة تتوحش فتفترس القيم والمبادئ وتفترس الشرور والاثام فتحاول أن تنتقم من المجتمع أو تنتقم من نفسها .

وهناك من يستبد بها الرغبة فى الانتقام وتقارعه خيانة بخيانة ، وهى تفعل ذلك ظنًا منها بأنها تؤلمه غير مدركة أنه اطمأن عليها ولم تصبح وحيدة ـ ولكنها فى الحقيقة تجد نفسها فى النهاية لا تصلح لأحد . وهناك نموذج آخر من النساء يظل متعلقًا بالأمل !! وفى تعلقها بالأمل تتحول من أنثى تتدلل إلى جريح يتذلل !! والحقيقة أن الحب يحدث فى سلوك المحب تغييراً حاسمًا ويجعله حريصًا على سعادة المحب ولا يستطيع الابتعاد عنه .

إن العلاقات قد تنوعت بين المرأة والرجل ولم يعد الزواج هو وحده رابطًا بينهما ـ لقد نشأت علاقات لم تكن مطروحة مثل : الصداقة والزمالة ـ وفى خضم هذا الازدحام من أنواع العلاقات توصف جميعها بأنها حب ، وترتب على تحميل الحب أوزار الفشل فى الصداقة والزمالة، إذ تجد أن كل أصابع الاتهام تشير إلى الحب ـ وهو البرئ من آثام الهجر والغدر . فالمحب أبدًا لا ينسحب ولا يهجر أو يغدر لأنه ممتزج بمحبوبته ذائب فى كيانها لا يفصلهما فاصل إن الحب دلالته الالتحام الروحى والامتزاج الوجدانى .

هل يمكن للمرأة أن تعمل فى منصب القضاء ؟

لقد عملت المرأة فى جميع الدول المتقدمة فى منصب القضاء ونجحت نجاحًا باهر ، وفى الولايات المتحدة الأمريكية وصلت المرأة إلى القمة فى القضاء فى الـ Supereme Court ونجحت المرأة فى الاشتغال بالقضاء فى كثير من البلاد الإسلامية مثل : سوريا ـ لبنان ـ العراق ـ اليمن ـ السودان وغيرها ، وفى مصر نجحت المرأة فى منصب وزيرة وسفيرة وعميدة كلية وفى مناصب قيادية كثيرة بالإضافة إلى تفوقها فى مجالات فى التعليم والصحة والسياحة وقد وصلت إلى القمة فى مجال الصحافة والإذاعة والتليفزيون وفى النيابة الإدارية، ولكن حتى الآن لم تعترف الهيئة القضائية بكفاءتها للاشتغال فى منصب القضاء وقد قامت الكاتبة بدراسة هذا الموضوع دراسة موضوعية وتوصلت إلى عشرة بنود تؤيد أحقية المرأة فى منصب القضاء وهى كالآتى :

١ـ الشريعة الإسلامية لا تمع المرأة من الاشتغال بالقضاء .

٢ـ المؤهلات المعرفية للقاضى اليوم تتحدد على أساس إلمامه بأحكام القوانين الموضوعة وهذه المعرفة تتساوى فى تحصيلها المرأة والرجل .

٣ـ من يجلس مجلس القضاء لا يحكم برأيه الخاص ولكنه يطبق أحكام القانون ويلتزم بنصوصه وعليه أن يدون مبررات حكمه واستناداته القانونية وهو ما يسمى بحيثيات الحكم وقد أثبتت المرأة أنها قديرة فى هذا المجال فى نواحى كثيرة فى حياتنا .

٤ـ القاضى مقيد بنصوص القانون مسترشد فى تطبيق الأحكام بالأدلة المادية المتوافرة له وقدرات المرأة معروفة فى هذا المجال بوضوح .

٥ـ المرأة أكثر حساسية من الرجل لمشاكل الأسرة وأكثر حرصًا على ترابطها وتماسكها ولديها قوة ملاحظة فائقة فى هذا الشأن، وهى كلها مميزات هامة يحتاجها من يجلس مجلس القضاء فى محاكم الأحوال الشخصية ومحاكم الأحداث .

٦ـ المرأة تولت منصب القضاء فى أغلب الدول العربيـة مثل سوريا وتونس والجزائر ولبنان والسودان وغيرها. ووصل عـددها بالمئات لتفوقها وكفاءتهـا فى هذا المجال والمرأة المصرية ليست أقل فى كفاءتها فى هذه الدول إن لم تكن أكفأ منها .

٧ـ المرأة فى الدول الغربية تمارس مـهنة القضاء من سنين طويلة أثبتت نجاحات كـبيرة حتى وصلت إلى رئاسة محكمة النقض Supreme Court وهى أعلى مرتبة فى السلك القضائى .

٨ـ الإسلام لا يمكن أن يأتى بتحريم أمر أو إباحته ثم نجـد أن الواقع يثبت صلاحية نقيضه والدليل على ذلك أنه فى عصور الازدهار الإسلامى نالت المرأة جميع حـقوقها المشروعة. فنجد على سبيل المثال أن «أم الخليفة المقتدر العباسي» رأست محكمة استئناف بغداد مما يثبت صحة ما نقول به من حق المرأة فى تولى منصب القضاء وصلاحيتها له .

٩ـ ذكر عمر بن عبدالعزيز رضى الله عنه خمس خصال أساسية لمن يتولى القضاء وهى :

«أن يكون مـتمكنًا بـدرجة عـالية من الـفهم والحنكة والصـلابة فى الحق وأن يكون عـالمًا مسئولاً عن العلم ولم يشترط أن يكون رجلاً» .

١٠ـ فى النصوص القرآنية تشتـرط لمن يجلس مجلس القضاء أن يحكم بين الناس بالعدل ﴿وإذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل﴾ (سورة النساء) .

والخلاصة أنه يمكن القـول بأننا فى مأزق اجتمـاعى حضارى ثقافى فى مـوقف المجتمع من المرأة .وهو مأزق لا بد وأن يتصدى له كل الرجال الأفاضل فى مصر . وهم كثيرون والحمد لله ـ ومعهم المرأة المصرية ـ خصوصًا بعد أن مضى عـلى صدور كتاب «قاسم أمين» حوالى مائة عام . ويبدو ونحن علـى مشارف القـرن الحادى والعشـرين فى حاجة شـديدة إلى كتـاب جديد وإلى حـركة تجـديدية أخـرى لتحـرير المرأة المصـرية ويبدو أن ذلك لن يكـون إلا على توجهـات من الرئيس حسنى مبارك حفظه الله .

ويجدر بنا أن نذكـر هنا أن الركيزة الأسـاسية فى تنـمية الإنسـان هى إعطائه الثقة بنفـسه وإعطائه الفرصة لتحقيق ذاته . بمعنى أن المرأة لو شعرت أن هناك عملاً يصعب عليها أداؤه ينبغى أن يبادر جميع من حـولها باقناعها بأنها كفء لأى عمل وأنها تسـتطيع أن تتفوق فى أى عمل تريده ـ هذا ما يجـمع عليه جمـيع خبراء علم النفس ، فهل يمـكن للمجتمع المصـرى أن يعدل سلوكه فى نظرته للمرأة ويشجعها على أن تثق بنفسها ؟

فى العـــام المـــاضى قامت المرأة فى أمريكا بـركوب سفينة الفضاء والإقلاع بهـا لاكتشاف عالم الفضاء والسبب فى ذلك أن جميع المجالات مفتوحة أمام المرأة لتنمية قدراتها والمساهمة فى تقدم البشرية .

كيف يمكن الارتقاء بالاسرة المصرية ؟

الأسرة هـى نواة المجتـمع، والارتقاء بهـا من أهم الأمور التى تهـتم بها الحكـومة، وجمـيع مؤسـسات الدولة، خصـوصا فى الوقت الحاضـر الذى أصبحت فـيه التنميـة البشرية على قـمة الأولويات.

ولكى نرتقى بالأسرة المصرية هناك عدة مباديء أساسية ينبغى مراعاتها ومن أهمها : ـ

١ ـ العلاقة السوية بين الرجل والمرأة داخل الاسرة وخارجها .

٢ ـ ان نراعى التنشئة الاجتماعية للابناء مبدأ الديمقراطية وحقوق الانسان .

٣ ـ تصحيح نظرة المجتمع نحو المرأة ونظرتها نحو نفسها .

٤ ـ عدم حرمان المرأة من حريتها .

(١) العلاقة السوية بين الرجل والمرأة : ـ

العلاقة السوية بين الرجل والمرأة داخل الأسرة، تبدأ بالاختيار السليم، لكل منهما، بحيث تكون السمات الشخـصية لكل منهما، مخـتلفة عن السمات الشخصيـة للطرف الآخر، فالرجل العصـبى لا يجوز ان يتزوج امـرأة عصبيـة، والرجل الاجتمـاعى لا ينبغى ان يتزوج امـرأة تهوى الخروج الكثير، والرجل المنطوى يمكن ان يتزوج امرأة اجتماعية ... الخ

الاختـيار السليم لشريك الحيـاة، ينبغى ان يتحـدد فى ضوء ما لديه، من فكر وثقافـة وقيم وتقاليد وعـادات ومعتقدات. فالرجـل ذو الاتجاهات الفكرية الايجابية، ينبغى ان يخـتار شريكه حـياته بنفس الاتجـاهات الفكرية . كـذلك الاختـيار السليم يعـتمـد على التكافـؤ فى الانشطة الاجتماعية وفى الميول الشخصية، والتعليم المتكافئ والسن المناسب .

لقـد دلت الدراسات السـيكولوجيـة، على ان العـلاقة السـوية بين الرجل والمرأة، لابد وان يتوافر لها ٣ عناصر أساسية مجتمعة هى : ـ

١ ـ الاحترام المتبادل بينهما والثقة والتفاهم والحب والتعاون والمودة .

٢ ـ ان يتعامل كل منهما على اساس متكافئ مع الالمام بطبيعة الجنس للآخر.

٣ ـ ان يكون هناك مجهودا مشتركا من كلا الطرفين لاسعاد كل منهما للآخر .

وعند حـدوث اى خلافات بينـهما، لا ينبـغى ان يكون الهدف، هـو انتصار احـدهم على الآخر فى الرأي، بل ينبغى الوصول إلى الحل الذى يرضى الطرفين.

(أ) أن تراعي التنشئة الاجتماعية للابناء مبدأ الديمقراطية وحقوق الانسان :

لقد دلت الدراسات فى التربية وعلم النفس، أنه فى المجتمعات التى تهتم باحترام كرامة الافراد والمساواة بينهم، وحرية التفكير والابتكار تزدهر فيها القدرات العقلية فى جميع المجالات.

التنشئة الاجتماعية السليمة للابناء، ينبغى ان تركز على نمو القدرات الجسمية والعقلية والوجدانية إلى اقصى ما تمكنهم قدراتهم واستعداداتهم وميولهم. وان يتاح لكل منهم، حرية تقرير المصير، وحرية التعبير عن الرأي، والحوار مع الوالدين دون خوف. وليكن معلوما ان التنشئة الاجتماعية للفتاة التى تؤصل فى ذهنها ان الزواج هو الهدف الاساسى فى الحياة، تنشئة خاطئة تجعلها تركز اهتماماتها فى الحصول على اعجاب الرجل ، وهذا يعرضها للتوتر والقلق والاحباط مما يجعلها تنتقم لنفسها من المجتمع فيزداد الانحراف والعنف والإرهاب .

(جـ) تصحيح نظرة المجتمع نحو المرأة ونظرتها نحو نفسها : -

لازالت عبارة « خلقت المرأة للبيت قائمة فى أذهان الكثيرين فى مصر، ومن ثم كان اعدادها منذ الطفولة، لتكون « ست بيت » ، مما يجعلها تنظر لنفسها على انها خلقت لتكون زوجة وأم، وفى خدمة الأسرة ، أصبح تركيز اهتمامها على هذا الجانب فقط والتفكير فى الحصول على الزوج، كهدف وحيد فى حياتها، وكثيرا ما تتعرض المرأة للقلق والاضطرابات النفسية، نتيجة الاحباطات التى تواجهها لتحقيق هذا الهدف ـ الفتاة المصرية تنشأ على انها تابعة للرجل، ولا تعطى لها الفرصة لاستخدام، وظيفة المخ ،او اتخاذ القرارات، (فهى لا تملك أمر نفسها) مما أدى إلى تدنى وضع المرأة ونظرتها المحدودة لنفسها مما يسبب شعورها بالانكسار، وعدم قدرتها على الاستقلال، وبذلك تلجأ للرجل لتعيش تحت حمايته .

وتصحيح نظرة المجتمع نحو المرأة، تدعونا إلى اعادة النظر فى جميع التشريعات والقوانين، التى تمس كرامة المرأة، وتسبب لها القلق والتوتر، وان نساعدها على تنمية قدراتها ومواهبها، إلى اقصى حد ممكن، وافساح المجال لها للتقدم والترقى حتى تصل إلى المناصب العليا، كما ينبغى تمكين المرأة، من المشاركة فى صنع القرارات، التى تتعلق بالاسرة وبالمجتمع، وان نشجعها على الثقة بنفسها وبقدراتها الخلاقة .

(د) عدم حرمان المرأة من حريتها : -

ان حرمان المرأة من حريتها، بدعوى ان بعض النساء سوف يفهمن الحرية، على أنها انحلال، فهذا منهج خاطيء فى التفكير، يهيئ التربة الخصبة للتعصب الفكرى وتشجيع الميل نحو التزمت والعنف. لأن حرمان الفرد من حريته، هو مقاومة لحركة الحياة، وليكن معلوما ان الحرية ليست ضد الفضيلة والاخلاق، ولكنها هى قمة الاخلاق وأصل كل فضيلة .

ومن سمات مناخ الحرية، ان الفرد يصحح نفسه أولا بأول، فيجب ان يمنح الفرد فرصة المعرفة الحقيقية وغربلة القيم إالتى تربى عليها ـ اما منهج القهر فلا يفرز إلا افرادا مقهورين، ويغلق كل ابواب المعرفة، والنضج الانساني، وليس هناك ما هو أشد خطرا على الفضيلة، من محاربة العدل .

الحرية ليست غياب القيود ، ولكنها اختيار الانسان لقيوده ، التى تصنع منه مسئولا ، ومنتجا ومبتكرا ونحن ننادى بمنح المرأة الحرية المسئولة ، لكى نضمن الارتقاء بالاسرة تمشيا مع روح العصر .

* * *



رئاسة مجلس الوزراء
المجلس القومى للسكان

الاخت الفاضلة

الاستاذة الدكتورة / بثنية حسين عمارة

تحية طيبة وبعد ...

اود ان اقدم لك كل التهنئة على كتابك الجديد "ثقافة علمية اسرية للقرن الواحد والعشرين" وهذا الكتاب يصدر في بداية الالفية الثالثة ، وقد حوى كل الامور الهامة والسريعة التى خاضها المجتمع المصرى والاسر المصرية فى نهاية القرن الواحد والعشرين و فى حقيقة الامر انه من العسير ان يحصل الانسان على كتاب به هذا القدر الكبير من المعلومات وليس كم المعلومات هو المهم فقط وانما تفاعلها تفاعلا كاملا ومدى انعكاسالها على مسير المواطن المصرى والامة باسرها . . ولاشك عندى ان هذا الكتاب سيكون له تأثير كبير على اطفالنا و على شبابنا وعلى المجتمع المصرى كله . . وهو فى حقيقة الامر موسوعة تصلح ان يستعين بها الباحثون لكى تستمر مسيرة الدراسة والبحث العلمى لحل مشاكلنا المجتمعية . . . وانى اذ اعتذر عن تأخرى فى ابداء الراى الا ان الكتاب كان ممتعا بالدرجة التى جعلتنى اصر على ان اكمل قراءته .

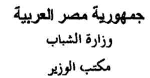
لكى منى كل الشكر وعظيم التقدير واطيب التحية ، ، ،

الاستاذ الدكتور / ماهر مهران

مقرر المجلس القومي للسكان

تحريرا فى ١٩٩٩/١١/١

كورنيش النيل – المعادى – ص . ب ١٠٣٦ (القاهرة) ت : ٥٢٤٠٥٠٤ فاكس : ٥٢٤٠٤٣٥ القاهرة



جمهورية مصر العربية

وزارة الشباب

مكتب الوزير



السيدة الأستاذة الدكتورة / بثينة حسنين عمارة

رئيس مجلس إدارة الجمعية العلمية لتنمية وتثقيف الأسرة

٣٨ شارع المساحة بالدقي - شقة ٤

أطيب تحياتي . . وبعـــــد

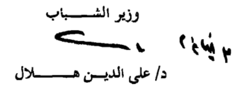
تلقيت ببالغ السرور نسخه من كتابكم تحت عنوان ثقافة علميـــــة أسرية للقرن الحادي والعشرين .

والذى اشتمل على موضوعات هامة ذات قيمـــــه علميـــــه رفيعـــــة وأنني إذ أعرب لكم عن عميق شكرى وخالص تقديرى على هذا الإهداء القيم .

اتمنى لسيادتكم دوام التوفيـــــق .

مع عظيم تقديرى وخالص مودتى ،،

وزير الشـــــباب



د/ علي الديـــن هـــــــلال

مبنى وزارة الشباب - ميت عقبة - أمام نادي الزمالك تليفون : ٣٤٦١١١٣ - فاكس : ٣٤٦٩٠٢٥

الفهـــرس

الموضـــوع	الصفحة

دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع
١٣ ش البركة الناصرية (من نوبار) لاظوغلي - ت : ٣٥٥٤٣٧٦٠
القاهرة - جمهورية مصر العربية

كيف تحقق السعادة لنفسك ولمن حولك

بالأساليب العلمية

•• نحن فى مصر نعيش فى عصر ، يضع الإنسان على قمة الأولويات ، لأنه هو الهدف والغاية من التنمية ، هذا العصر يستلزم إحداث تغييرات ضرورية فى اتجاهات الأفراد لتحسين نوعية الإنسان .

ولما كانت الحياة هى ما تصوغه لنا أفكارنا ، لذلك ينبغى أن نتعلم كيف نكتشف قدراتنا الجسمية والعقلية ، التى تدفعنا إلى الوصول لأهدافنا ، ونحقق السعادة لأنفسنا ولمن حولنا .

إن الطبيعة البشرية مزودة بقدرات هائلة مختلفة الأنواع ، ولكننا لانستخدم إلا جزءا يسيرا منها لعدم معرفتنا بها ، وبذلك يعيش الفرد منا فى نطاق ضيق ، يصطنعه داخل حدوده الواسعة .

هذا الكتاب يساهم فى تنمية الشخصية المصرية من خلال اكتشاف الكثير من هذه القدرات والمواهب ، ويوضح لنا كيفية تغيير القيم والسلوكيات فى الاتجاه الصحيح ، وهى مهمة تحتاج لقوة إرادة ، ولكنها قضية حيوية ومصيرية ، فى ظل متغيرات عالمية متسارعة الخطى ، وتنافس دولى شرس ، يستلزم التعامل بأعلى درجة من الكفاءة .

إن أسوأ صفة فى إنسان القرن الحادى والعشرين ، هى صفة الجمود الفكرى ، أما الفكر المتحرك ، فإنه يبحث دائما عن الحقائق العلمية لمعرفة الطريق الصحيح الذى يسلكه .

وهذا الكتاب يزود القارئ بأفكار جديدة تولد حماساً للعمل والنشاط وتحقق السعادة له ولمن حوله من الناس .

حظا سعيدا لأحبائنا القراء ...

المؤلفة